

OPINNÄYTETYÖ

Perttu Grönfors 2011

**NUORTEN URHEILIJOIDEN KOKEMUKSIA
PSYKOLOGISESTA
VALMENTAUTUMISESTA**



Rovaniemen

ammattikorkeakoulu

University of Applied Sciences

LUC

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN

KOULUTUSOHJELMA



ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA

Opinnäytetyö

NUORTEN URHEILIJOIDEN KOKEMUKSIA PSYKOLOGISESTA VALMENTAUTUMISESTA

Perttu Grönfors

2011

Lapin urheiluakatemia

Jouko Lukkarila

Hyväksytty _____ 2011 _____

Työ on verkkosivuilla kopioitavissa opiskelijakäyttöön.

Tekijä	Perttu Grönfors	Vuosi	2011
Toimeksiantaja	Lapin urheiluakatemia		
Työn nimi	Nuorten urheilijoiden kokemuksia psykologisesta valmentautumisesta		
Sivu- ja liitemäärä	88+2		

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, millaisia psykologisia menetelmiä urheilijat harjoittelevat päivittäisessä harjoittelussaan. Tarkoituksena oli selvittää myös, kuinka systemaattista ja suunnitelmallista psykologisten menetelmien harjoittelu on. Lisäksi tavoitteena oli saada selville, kuinka tärkeänä urheilijat kokevat psykologisten menetelmien osaamisen. Tässä tutkimuksessa psykologisiksi menetelmiksi luokiteltiin tavoitteenasettelu, mielikuvaharjoittelu, tunteiden- ja vireystilansäätely, keskittyminen sekä sisäinen puhe.

Psykologisten valmentautumismenetelmien harjoittelua mitattiin Likertin asteikollisella kyselylomakkeella, joka koostui psykologisten menetelmien tunnusmerkistön mukaisista väittämistä. Mielipideasteikko oli 5-portainen, jonka ääripäissä olivat 1. "täysin samaa mieltä" ja 4. "täysin eri mieltä". Analysointivaiheessa aineistosta poistettiin vaihtoehto 5. "en osaa sanoa". Tutkimuksen kohderyhmänä oli 52 Lapin urheiluakatemiaan urheilijaa. Psykologisten menetelmien harjoittelua kuvailtiin jakaumatietojen (prosenttiosuudet, keskiarvot ja keskihajonnat) avulla. Jokaisen menetelmäosion vastausten keskiarvo laskettiin, jotta saatiin selville, kuinka systemaattisesti kyseistä menetelmää harjoitellaan päivittäisessä harjoittelussa.

Tutkimustulosten mukaan tavoitteenasettelu on jossain määrin mukana urheilijoiden valmentautumisessa (ka. 2,20). Tunteiden ja vireystilan hallintaan liittyvä harjoittelu ei ole merkittävästi mukana valmentautumisessa (ka. 3,02). Mielikuvaharjoittelu on jossain määrin mukana valmentautumisessa (ka. 2,19) ja keskittymiseen liittyvä harjoittelu on vähäistä (ka. 3,21). Myös sisäisen puheen harjoittelu on melko vähäistä (ka. 2,71). Urheilijat eivät harjoittele psykologisia menetelmiä suunnitelmallisesti (ka. 3,22). Toisaalta Urheilijat pitävät psykologisten menetelmien osaamista melko tärkeänä (ka. 1,55).

Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että Lapin urheiluakatemiaan valmennuksessa tulisi käyttää enemmän aikaa psykologisten menetelmien harjoitteluun. Lisäksi systemaattisuuden ja suunnitelmallisuuden lisäämisestä olisi hyötyä psykologisen valmentautumisen tehokkuuden kannalta. Lisäksi voidaan päätellä, että urheilijat ovat avoimia psykologisten menetelmien harjoittelulle.

Avainsanat: psykologiset taidot, psykologiset menetelmät, tavoitteenasettelu, mielikuvaharjoittelu, tunteiden ja vireystilan hallinta, keskittyminen, sisäinen puhe

Author	Perttu Grönfors	Year	2011
Commissioned by	Lapland Sports Academy		
Subject of thesis	Young Athletes` Experiences of Psychological Skills Training		
Number of pages	88+2		

The purpose of this study was to find out if the athletes of Lapland Sports Academy practice psychological methods as part of their daily training. Another aim was to determine how systematic and planned the practice of psychological methods is. The final aim was to map out how important the athletes consider knowing how to use psychological methods. In this study goal setting, imagery, arousal and emotions regulation, concentration and self-talk are classified as psychological methods.

In this study a survey was used to map out the practice of the athletes` psychological methods. The survey consisted of claims, the contents of which arose from the sport psychological literature. The 5 steps Likert scale was used in the answer options in the survey. On scale 1 it was indicated that the athlete fully agreed with the claim and the scale 4 -meaning that the athlete fully disagreed with the claim. The target group consisted of 52 athletes from the Lapland Sports Academy. When analyzing the research material the "I don't know what to say" option was deleted. The use of psychological methods was described by statistical values in percents, means and standard deviations. The mean of the answers in each question group were calculated to find out if the athletes systematically practice each psychological method in their training.

According to the results goal setting (mean 2,20) is part of athletes` training to some extent. Arousal and emotion regulation training (mean 3,02) is not regularly part of the athletes` training. Imagery (mean 2,19) is somewhat part of the training whereas training related to concentration (mean 3,21) seldom is. Also, the training of self-talk (mean 2,71) is quite seldomly used. Practicing the use of psychological methods is not well planned (mean 3,22). However, the athletes consider the use of psychological methods quite important (mean 1,55).

The findings of this study indicate that it could be beneficial to put more time and effort to the learning of psychological methods in the Lapland Sports Academy. It also seems that the athletes could benefit more from the psychological methods if the training was more systematic and planned. The athletes seem to be open to learn various psychological methods.

Keywords: Psychological skills, psychological methods, goal setting, imagery, arousal and emotional regulation, concentration, self-talk

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 TAVOITTEENASETTELU URHEILUSSA	3
3 STRESSIN VAIKUTUS JA SEN HALLINTA URHEILUSSA	7
3.1 STRESSI, VIREYSTILA, AHDISTUNEISUUS JA OPTIMAALISET SUORITUSTUNTEET	7
3.2 STRESSIN AIHEUTTAJIA JA HALLINTASTRATEGIOITA	9
4 MIELIKUVIEN MERKITYS URHEILUSSA	13
4.1 MIELIKUVAHARJOITTELU JA SEN HYÖDYT	13
4.1 MIELIKUVAHARJOITTELUN MALLIT JA OHJELMOINTI.....	14
5 KESKITTYMINEN URHEILUSSA	18
5.1 INFORMAATION PROSESSOINTI	18
5.2 KESKITTYMISEN MÄÄRITELMÄ URHEILUSSA	18
6 SISÄINEN PUHE URHEILUSSA.....	21
6.1 SISÄISEN PUHEEN KÄYTTÖTARKOITUS.....	21
6.2 MISSÄ JA MILLAISTA SISÄISTÄ PUHETTA URHEILIJAT KÄYTTÄVÄT	22
7 URHEILUN PSYKOLOGINEN ELEMENTTI	24
7.1 PSYKOLOGISET TAIDOT JA MENETELMÄT SEKÄ MENTAALINEN LUJUUS	24
7.2 PSYKOLOGISEN VALMENTAUTUMISEN LIITTÄMINEN OSAKSI URHEILIJAN HARJOITTELUA	26
8 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	31
8.1 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	31
8.2 TUTKIMUSMENETELMÄT	32
8.3 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	34
9 TUTKIMUKSEN TULOKSET	36
9.1 TAUSTAMUUTTUJAT	36
9.2 MILLAISIA PSYKOLOGISIA MENETELMIÄ VALMENTAUTUMISESSA ON HARJOITeltu	36
9.2.1 Tavoitteidenasettelu.....	36
9.2.2 Vireystilan ja tunteiden säätelyn harjoittelu	43
9.2.3 Mielikuvaharjoittelu.....	47
9.2.4 Keskittymisen harjoittelu	49
9.2.5 Sisäisen puheen harjoittelu.....	51
9.3 KUINKA SYSTEMAATTISTA PSYKOLOGISTEN MENETELMIEN HARJOITTELU ON OLLUT.....	53
9.4 KUINKA SUUNNITELMALLISTA PSYKOLOGISTEN MENETELMIEN HARJOITTELU ON OLLUT.....	54
9.5 KUINKA TÄRKEÄNÄ URHEILIJAT PITÄVÄT PSYKOLOGISTEN MENETELMIEN OSAAMISTA	59
10 POHDINTA	64
10.1 TUTKIMUKSEN PÄÄTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	64
10.2 TILASTOLLISESTI MERKITSEVÄT TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	70
10.3 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	73
10.4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA JATKOTUTKIMUSAIHEET	74
LÄHTEET	77
LIITTEET	85

1 JOHDANTO

Psykologisen valmentautumisen merkityksestä on alettu puhua viime vuosina yhä enenevässä määrin. Erityisesti huippu-urheilijoiden psyyke joutuu kovalle koetukselle, kun menestymisen paineet ladataan niskaan. Keskustelu on ajankohtainen, koska Suomeen ollaan luomassa uudenlaista huippu-urheilu järjestelmää. Tähän järjestelmään olisi nyt järkevää löytää paikka myös psykologiselle valmentautumiselle. Tutkimukset ovat osoittaneet, että psyyken vahvuus on erittäin tärkeä tekijä urheilussa menestymisen kannalta. Miksi emme panostaisi psyyken vahvistamiseen psykologisen valmentautumisen avulla? Myös psyyke vaatii treenausta, kuten muut ominaisuutemme. Oikeastaan pelkkä treenauskaan ei riitä, vaan harjoittelun tulisi olla järkevää ja tieteeseen pohjautuvaa, kuten esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelukin on.

Kiinnostuin psykologisesta valmentautumisesta valmennuksen syventävän opintojakson aikana. Käytimme opiskelussa yhtä psykologisen valmentautumisen pääteoksista (Foundations of Sport and Exercise Psychology 2007). Sain tehtäväkseni pitää esitelmän ensimmäisestä kappaleesta, jonka aiheena oli psykologisten taitojen kehittäminen. Esittelin kappaleen opiskelukavereilleni, mutta ymmärrykseni aihealueesta jäi pinnalliseksi. Kiinnostus asiaa kohtaan alkoi lisääntyä ja päätin tehdä opinnäytetyöni psykologisesta valmentautumisesta. Tarkoitukseni oli toteuttaa psykologisen valmentautumisen interventio Lapin urheiluakatemiassa syventävän harjoittelun yhteydessä. Osaamiseni ei kuitenkaan ollut riittävä, minkä seurauksena interventio jäi toteuttamatta. Ajatus opinnäytetyöstä kypsyi kuitenkin mielessäni ja kiinnostuin selvittämään, millaisia kokemuksia Lapin urheiluakatemian urheilijoilla on psykologisesta valmentautumisesta.

Päädyin tekemään laajemman kvantitatiivisen kartoituksen urheilijoiden psykologisen valmentautumisen kokemuksista päivittäisessä valmentautumisessa. Työn tekemistä tietysti helpotti se, että Lapin urheiluakatemian huippu-urheilukoordinaattori Reijo Jylhä oli kiinnostunut asiasta. Tutkimuksesta saatavan tiedon avulla voidaan kehittää Lapin urheiluakatemian psykologisesta valmentautumisesta entistä laadukkaampaa. Suomessa ei ole juurikaan tehty tämän tyyppisiä kartoituksia. Jouduin miettimään, miten mit-

taan kokemuksia ja luomaan mittarin, joka kattaa aihealueen laajasti. Mielestäni onnistuin saavuttamaan tutkimukselle asetetut tavoitteet hyvin ja toivon, että tutkimukseni tuloksista on hyötyä Lapin urheiluakatemialle.

2 TAVOITTEENASETTELU URHEILUSSA

Tavoitteenasettelu on yksi tärkeimmistä psykologisen valmentautumisen osa-alueista. Alun perin teollisuuden ja organisaatioiden kehittämispäämäärät johtivat tavoitteenasettelun teorian kehittämiseen. Teorian ydin on, että tavoitteet ja aikomukset ohjaavat ihmisen käyttäytymistä. Suorituksiin asetetut tavoitteet vaikuttavat siihen, mitä ihmiset tekevät, ja millä tehokkuudella he suoriutuvat tehtävistä. Tavoitteenasettelun teoriassa mainitaan, että tavoitteet ohjaavat huomiota suoritettavien taitojen ydinkohtiin, tehostavat yrittämistä, lisäävät periksiantamattomuutta ja myötävaikuttavat uusien oppimistapojen kehittymiseen. Tavoitteiden asettamisen avulla voidaan säädellä myös ahdistuneisuuden vaikutusta suoritukseen. (Theodorakis – Hatzigeorgiadis – Chroni – Goudas 2007, 22.) Lisäksi tavoitteenasettelu on tehokas väline urheilijan tahdon eli motivaation vahvistamiseen. (Vealey, 1988, 328; Burton – Vidic 2010, 444; Young-Kil 2005, 81).

Henkilökohtainen tavoitteenasettelu lisää urheilijan pätevyyden kokemusta (Theodorakis 1995, 251). Pätevyyden kokemus taas liittyy luottamukseen suoriutua tietystä tehtävästä (Kyprianou – Lane – Lane 2004, 247). Pätevyyden kokeminen parantaa suoritusta ja hyvä suoritus kasvattaa pätevyyden kokemusta (George 1994, 395). Monipuolisella tavoitteenasettelulla on myös havaittu olevan itseluottamusta kasvattavaa vaikutusta. (Burton – Pickering – Yukelson – Weigand – Weinberg 2010, 84; Burton – Vidic 2010, 427,444). Tavoitteenasettelu on yksi parhaista keinoista lisätä ryhmän sisäistä koheesiota (Martin – Carron – Burke 2009, 15). Useissa tutkimuksissa on lisäksi havaittu, että tavoitteen asettaminen auttaa kehittämään suoritusta urheilussa (Burton – Pickering – Yukelson – Weigand – Weinberg 2010, 73; Kylo – Landers 1995, 131).

Tutkimusten perusteella on saatu selvitettyä tavoitteenasettelun prosessia tehostavia periaatteita (Weinberg – Gould 2007, 351). Tavoitteenasettelusta saa suurimman hyödyn asettamalla kohtuullisen vaikeita, tarkkoja ja lyhyen sekä pitkän aikavälin tavoitteita (Kuvio 1) (Kylo – Landers 1995, 131; Weinberg – Gould 2007 349; Weinberg – Sticher – Richardson 1994, 174; Bar-Eli – Tenenbaum – Pie – Btresh – Almog 1997, 131). Lyhyen aikavälin tavoitteiden merkitystä korostaa se, että itseluottamus kasvaa, kun urheilija huomaa

päässeensä tavoitteeseensa (Kyllo – Landers 1995, 129). Tavoitteiden saavuttamiseen liittyvä tarkastelu on siis tärkeä osa tavoitteenasetteluprosessia (Burton – Vidic 2010, 444).

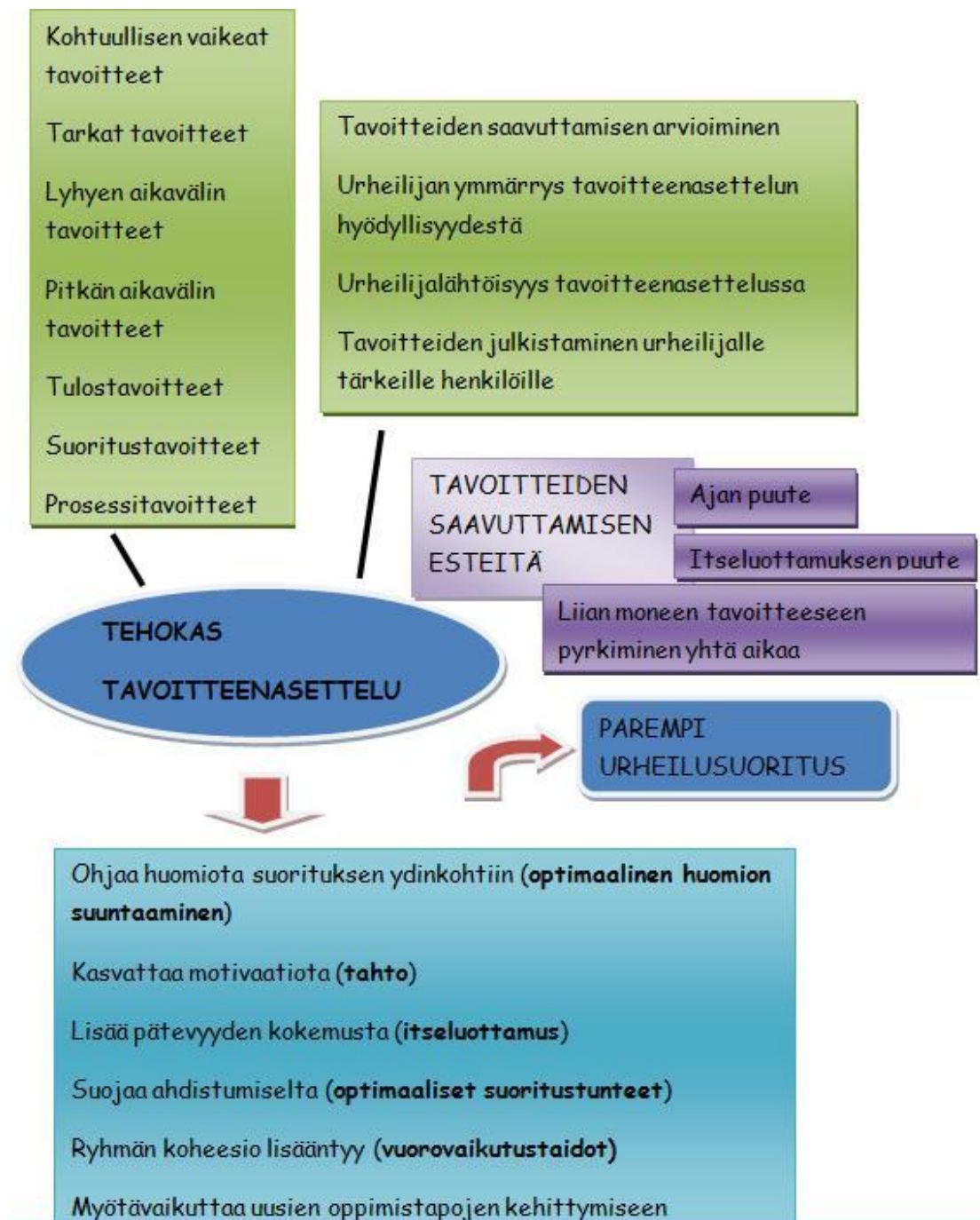
Tehokas tavoitteidenasettelu sisältää sekä suoritus- että prosessitavoitteita. Suoritustavoite tarkoittaa esim. tietyn suoritusajan tavoittelemista, johon liittyy yleensä vertailu omiin aikaisempiin suorituksiin. Prosessitavoitteet antavat tarkkoja käytännönohjeita siitä, mikä on optimaalinen tapa toimia suorituksen aikana. Jotta suoritus- ja prosessitavoitteista saataisiin paras mahdollinen hyöty, tulisi asettaa myös pitkän aikavälin tulostavoitteita. (Theodorakis ym. 2007, 22; Weinberg – Gould 2007, 346-347.) Prosessitavoitteet nopeuttavat taidon kehittymistä verrattuna siihen, että käytettäisiin pelkkiä suoritustavoitteita (Kingston – Hardy 1997, 289). Prosessi- ja suoritustavoitteet mahdollistavat paremman kontrollin omien tavoitteiden saavuttamisessa. Saavutettavissa olevien tavoitteiden avulla urheilijan käsitys omista kyvyistä näyttäisi tulevan positiivisemmaksi, joka näkyy lisääntyneenä itseluottamuksena. (Burton – Vidic 2010, 428.) Boycen (1994, 92) tutkimus pistooliampujista osoitti, että kokeneet ampujat asettavat itselleen selkeitä suoritustavoitteita, jotka on johdettu aiemmista parhaista suorituksista.

Yksilön määrittämät ja luomat tavoitteet johtavat suuremmalla todennäköisyydellä tavoitteiden saavuttamiseen kuin ulkopuolelta määrätyt tavoitteet. Yksilölle laadittujen tavoitteiden tulisi olla vähintään yksilön hyväksymiä, jotta hän voi ne saavuttaa. Tavoitteiden julkistaminen tavoitteen asettajan mielestä tärkeille ihmisille auttaa tavoitteenasettajaa sitoutumaan toimenpiteisiin, joiden avulla tavoite pyritään saavuttamaan. (Theodorakis ym. 2007, 22; Weinberg – Gould 2007, 354-355.)

Suorituksen parantaminen, nautinto urheilussa sekä voittaminen näyttävät olevan tavoitteita, jotka ovat keskinäisesti riippuvaisia toisistaan. Edellytyksenä tässä on kuitenkin se, että oman suorituksen parantaminen johtaa voittamiseen ja voittaminen edelleen nautintoon. Voittaminen ainoana tavoitteena lisää ahdistuneisuuden kokemusta, koska tavoitteen saavuttaminen ei ole ainoastaan tavoitteenasettajän käsissä, vaan lopputulokseen vaikuttavat vastustaja ja joukkuelajeissa myös omat joukkuekaverit. (Weinberg – Burton – Yukelson – Weigand 1993, 284.) Olympiaurheilijoille tehdyn tutkimuksen

perusteella kaksi suurinta tavoitteiden saavuttamista haittaavaa tekijää ovat ajanpuute ja itseluottamuksen puute (Weinberg – Burton – Yukelson – Weigand 2000, 291). Tutkittaessa junioriurheilijoita huomattiin, että moneen tavoitteeseen pyrkiminen yhtä aikaa, saattaa estää tavoitteiden saavuttamisen (Weinberg – Burke – Jackson 1997, 435).

Tavoitteenasetteluohjelman liittämisessä osaksi valmennusta on tärkeää, että urheilija ymmärtää tavoitteenasettelun hyödyllisyyden. Urheilijan mielipiteiden erityinen huomioiminen lisää urheilijan omaa sitoutumista tavoitteenasetteluprosessiin, mikä lisää tavoitteiden selkeyttä ja johtaa taitojen kehittymiseen. Tavoitteenasetteluohjelman liittäminen valmentautumiseen saattaa vaatia aluksi jopa kuukausia, mutta kun periaatteet on opittu, se sujuu vaivattomammin. Lisäksi systemaattisuudesta on erittäin paljon hyötyä tavoitteenasetteluohjelman onnistumisen kannalta. (Burton – Vidic 2010, 444.)



Kuvio 1. Tavoitteenasettelu psykologisena menetelmänä urheilussa

3 STRESSIN VAIKUTUS JA SEN HALLINTA URHEILUSSA

3.1 Stressi, vireystila, ahdistuneisuus ja optimaaliset suoritustunteet

Ahdistuneisuus, vireystila ja stressi kytkeytyvät tiiviisti toisiinsa. Näiden kolmen termin määrittäminen helpottaa ymmärtämään, kuinka psyykettä voidaan hallita urheilusuurituksen tehostamiseksi. ”Stressi on huomattava epätasapaino fyysisen ja/tai psykologisen vaatimuksen ja vastekyvyn välillä sellaisissa olosuhteissa, jossa epäonnistumisella suoriutua vaatimuksesta on tärkeät seuraukset” (Weinberg – Gould 2007, 80). Stressi saattaa estää urheilijoita saamasta esille taidoistaan parhaan mahdollisen kapasiteetin (Lazarus 2000, 229). Vireystila on autonomisen hermoston ja kognitiivisen aktivaation summa, joka voi vaihdella syvästä unesta kiihtymykseen (Barkoukis 2007, 58; Weinberg – Gould 2007, 78). Ahdistuneisuuteen taas liittyy negatiivisia tunteita kuten hermostuneisuus, huoli ja pelko. (Weinberg – Gould 2007, 78).

Ahdistuneisuuden syntyyn ja voimakkuuteen vaikuttaa yksilön subjektiivinen kokemus tilanteesta. Myös luonteenpiirteillä on vaikutusta siihen, miten ja millä voimakkuudella yksilö reagoi ärsykkeisiin. (Weinberg – Gould 2007, 78-79.) Yleensä ahdistuneisuuden kokemiseen liittyy tunne siitä, että jokin uhkaa, mutta uhan lähdettä ei välttämättä voida tunnistaa (Lazarus 2000, 243). Ahdistuneisuus on psykologinen tekijä, jolla on suuri merkitys ajatellen fyysistä suoritusta. Sen seuraukset ovat yleensä suoritusta ja itseluottamusta heikentäviä (Barkoukis 2007, 58.) Ahdistuneisuus voi saada aikaan lihasten jäykistymistä, häiritseviä ajatuksia ja epäolennaisten asioiden huomioimista. Erilaisten tekniikoiden avulla voidaan pyrkiä vähentämään ahdistuneisuuden tunteita ja siihen liittyviä oireita. (Weinberg – Gould 2007, 276.) On kuitenkin myös esitetty, että ahdistuneisuuden tunteita voidaan tulkita suoritusta avustavina (Weinberg – Gould 2007, 92.)

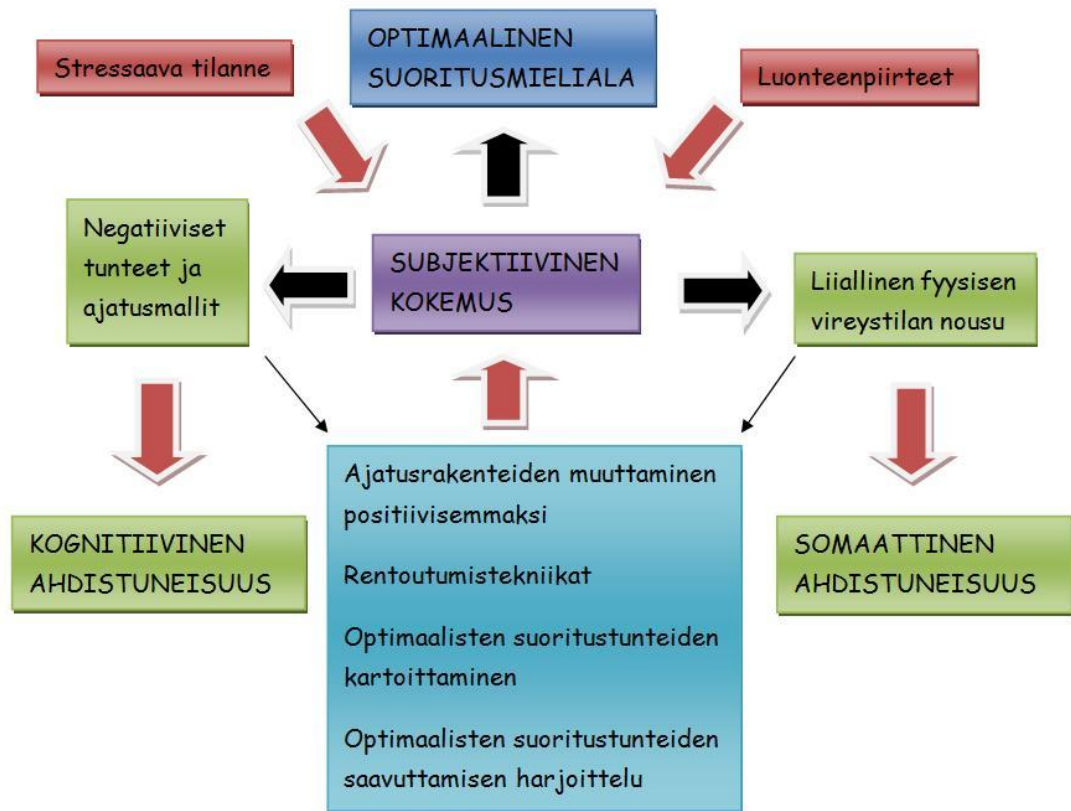
Pitkään ahdistuneisuuden ajateltiin olevan yksiulotteinen ilmiö, jossa suorituksen optimoinnin kannalta korostuu autonomisen hermoston vireystilan merkitys (Barkoukis 2007, 59). Pitkään vallinneen käänteisen U:n teorian mukaan autonomisen hermoston vireystilan nousun myötä suoritus paranee tiettyyn pisteeseen saakka, jonka jälkeen se heikkenee rajusti, mikäli au-

tonomisen hermoston vireystilan nousu jatkuu. Käänteisen U:n teoriaa on kuitenkin ollut vaikea testata, koska tarkan fysiologisen vireystilan tason määrittäminen on mahdotonta. (Cox 2002, 202.) Ahdistuneisuuden ja vireystilan vaikutusta urheilusuoritukseen on pyritty selittämään myös useilla muilla teorioilla, kuten Drive-teoria, Katastrofi-teoria, moniulotteinen ahdistuneisuusteoria, direktionaali-teoria, käänteinen-teoria ja IZOF-teoria. Mikään ahdistuneisuuden teorioista ei ole kuitenkaan saanut kokonaisvaltaista tukea urheilupsykologian tutkijoiden keskuudessa. (Syrjä 2000, 19.)

Myöhempi tutkimus on osoittanut, että ahdistuneisuutta tulisi tarkastella moniulotteisena ilmiönä (Hanin 2007, 56). Ahdistuneisuus voidaan jakaa somaattiseksi ja kognitiiviseksi ahdistuneisuudeksi. Somaattinen ahdistuneisuus liittyy autonomisen hermoston aktivaatiotason liialliseen kohoamiseen, joka aiheuttaa pahimmillaan ahdistumisen. Kognitiiviseen ahdistuneisuuteen liittyvät tietynlaiset negatiiviset ajatusmallit ja tunteet kuten huoli sekä pelko. (Weinberg – Gould 2007, 78-79.) On tärkeää selvittää todellinen ongelma, josta urheilija kärsii, koska esimerkiksi kilpailujännitys saattaa johtua kahdesta tekijästä. Kilpailujännitystä voi aiheuttaa esimerkiksi huoli epäonnistumisesta. Tässä tapauksessa käytettäisiin kognitiivispohjaista strategiaa muuttamaan ajattelua positiivisemmaksi. Toisaalta ongelmana voi olla lisääntynyt lihasjännitys, joka heikentää liikkeen koordinoitua. Tällaisissa tapauksissa voisi olla parasta käyttää fysiologispohjaisia rentoutustekniikoita. (Weinberg – Gould 2007, 257.)

Haninin ja Jokelan (1999, 873) meta-analyysin mukaan suoriutuminen on parhaimmillaan, kun urheilija urheilee omalla optimaalisten eli suoritusten kannalta parhaiden tunteiden alueella. Urheilupsykologian kiinnostus onkin ahdistuneisuus tutkimuksen lisäksi suuntautunut selvittämään, millaisia subjektiivisia tunteita liittyy urheilijan parhaaseen ja heikoimpaan suoritukseen (Hanin – Stambulova 2002, 396). Stressi nostaa yleensä autonomisen hermoston vireystilaa. Fysiologiseen vireystilaan voi liittyä sekä positiivisia että negatiivisia tuntemuksia, riippumatta siitä onko se korkea tai matala. Fysiologisen vireystilan nousu saattaa kuitenkin johtaa ahdistuneisuuteen. (Weinberg – Gould 2007, 79.) Vireystilan hallinnan kannalta on olennaista, että urheilija oppii analysoimaan harjoitusten ja kilpailun aikaisten tunteiden vaikutusta suoritukseensa. Tässä onkin juuri hyödyllistä käyttää apuna

muistoja parhaasta ja huonoimmasta suorituksesta, joita analysoimalla kehittyy ymmärrys itselle optimaalisista suoritustunteista. Kun opitaan saavuttamaan optimaaliset suoritustunteet, niin suoritusvarmuus lisääntyy. (Weinberg – Gould 2007, 274-275.)



Kuvio 2. Stressaavan tilanteen vaikutus ja sen hallinta

3.2 Stressin aiheuttajia ja hallintastrategioita

Yksilöurheilussa harjoittelu ja valmentajat ovat merkittäviä stressin aiheuttajia (Nicholls – Polman – Levy – Taylor – Copley 2007, 1528). Joukkueurheilijoilla stressin lähteitä taas ovat mm. kokoonpano valinnat, valmentajan tai vanhemman kritiikki, joukkuekavereiden epäonnistumiset ja omat epäonnistumiset, loukkaantumiset ja vastustajan hyvän suorituksen näkeminen. (Nicholls – Polman – Levy – Taylor – Copley 2007, 1528; Nicholls – Polman 2007, 205). Joukkuelajeissa valmentajan toiminta saattaa aiheuttaa enemmän stressiä kuin yksilölajeissa. (Tamminen – Holt 2010, 112).

Stressin aiheuttajat saattavat vaihtua riippuen siitä, missä vaiheessa kautta ollaan menossa. Joukkuelajeissa kokoonpanovalinnat ovat usein stressinaiheuttaja alkukaudesta. Keskellä kautta stressiä aiheuttaa joukkuedynamiikan löytäminen. Joukkueen suoritukseen liittyvät tekijät taas aiheuttavat eniten stressiä loppukaudesta. (Tamminen – Holt 2010, 112.)

Stressaavan tilanteen aiheuttamista sisäisistä ja ulkoisista vaatimuksista voidaan pyrkiä selviytymään käyttämällä käyttäytymis- ja kognitiivisia strategioita (Gaudreau – Nicholls – Levy 2010, 298). Huippu-urheilijat käyttävätkin useita selviytymisstrategioita riippuen tekemästään tilannearviosta ja siitä, mitä strategioita ovat aikaisemmin yrittäneet käyttää. Selviytymisstrategiat voidaankin jakaa ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin strategioihin. Esimerkkejä ongelmasuuntautuneesta selviytymisestä ovat informaa-tion hankkiminen, suunnittelu, tavoitteenasettelu ja määrätietoinen asioiden kohtaaminen. Tunnesuuntautuneita strategioita ovat mm. emotionaalisen tuen hakeminen, rentoutumis- ja meditaatioharjoitukset sekä toiveikasajat-telu. Ongelmasuuntautuneessa lähestymistavassa pyritään poistamaan stressin aiheuttaja. Mikäli stressin aiheuttaja on mahdoton poistaa, on järke-vää käyttää tunnekeskeisiä strategioita, joilla voidaan hallita omia tuntemuk-sia. (Nicholls – Polman 2007, 11-12, 14,16; Gould – Weinberg 2007, 286; Tamminen – Holt 2010, 112.) On kuitenkin havaittu, että ongelmasuuntautu-neiden selviytymisstrategioiden käyttäminen lisää pitkän aikavälin tyytyväi-syyttä urheilussa (Kim – Duda 2003, 418).

Urheilijoiden eniten käyttämiä selviytymisstrategioita ovat mielikuvien käyttä-minen, keskittyminen suorituksen kannalta olennaisimpiin asioihin, kilpaile-minen vain itseään vastaan, luottamus oman valmentautumisen tehokkuu-teen, keskittyminen tavoitteisiin, vastustajan toimintatapojen selvittäminen, sosiaalinen tuki, epämiellyttävien tunteiden purkaminen, huumori ja luottavai-sena pysyminen. Mielikuvien käyttäminen tarkoittaa tässä yhteydessä, että kuvitellaan itsensä selviytyvän kilpailuun liittyvistä tilanteista. Suorituksen kannalta olennaiseen keskittymiseen liittyvät lyhyet lausahdukset eli sisäinen puhe. Kilpaileminen vain itseään vastaan viittaa siihen, että omaa suoritusta verrataan vain omiin aikaisempiin suorituksiin. Uskolla oman harjoittelun te-hokkuuteen on suuri itseluottamusta vahvistava vaikutus. Myös sosiaalisen kanssakäymisen uskotaan auttavan paineiden kestämisessä ja lievittämi-

sessä. Muita vaihtoehtoisia tapoja selviytyä stressistä ovat ns. välttelevä selviytyminen, johon liittyy joko stressin aiheuttajien välttäminen tai sen olemassa olon kieltäminen. Lisäksi jotkut urheilijat ovat käyttäneet hengellistä selviytymistapaa, johon liittyy itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on. (Dale 2000,32-37.; Nicholls – Polman 2007, 14.)

Selviytymisstrategioiden sujuva käyttäminen ja keskittyminen stressin aiheuttajiin, joita voidaan kontrolloida, tehostavat stressin hallintaa. Selviytymisstrategioiden tehokkuutta parantaa myös positiivinen sisäinen puhe ja tulevan ennakoiminen kilpailutilanteessa. Yksilölajien urheilijat käyttävät selviytymisstrategioita joukkuelajien urheilijoita enemmän. Tutkimukset antavat ristiriitaista tietoa sukupuolten välisistä eroista selviytymisstrategioiden käytössä. Vanhemmat urheilijat selviytyvät yleensä paremmin stressinaiheuttajista kuin nuoret urheilijat. (Nicholls – Polman 2007, 16-18.)

Myös stressin voimakkuudella on merkitystä selviytymisstrategioiden toimimisen kannalta. Mitä voimakkaampi urheilijan kokema stressi on, sitä huonommin selviytymisstrategiat toimivat. Onkin järkevää keskittyä kehittämään selviytymisvalmiuksia juuri korkean stressin tilanteita varten. (Nicholls – Levy – Grice – Polman 2009, 292.) Selviytymisstrategioita on järkevää harjoitella spesifejä tehtäviä varten, mutta toisaalta sama strategia ei välttämättä toimi aina samaan stressin aiheuttajaan. Selviytymisen tehokkuuden parantamiseksi on järkevää harjoitella monipuolinen valikoima selviytymisstrategioita, jotta tarvittaessa voidaan vaihtaa strategiaa. (Gaudreau – Nicholls – Levy 2010, 309.; Nicholls 2007, 176; Nicholls – Holt – Polman, 122.)

Kokemus selviytymisstrategioiden hallitsemisesta vähentää ahdistuneisuuden kokemusta ja parantaa suoritusta (Nicholls – Polman – Levy 2010, 102; Nicholls – Hemmings – Clough 2010, 353). Lisäksi selviytymisstrategioiden kehittämisen on havaittu parantavan urheilusuoritusta. (Nicholls – Polman – Levy 2010, 102; Nicholls – Hemmings – Clough 2010, 353; Pensgaar – Duda 2003, 265). Positiiviset suoritusta parantavat tunteet ovat yhteydessä selviytymisen tehokkuuteen (Nicholls – Hemmings – Clough 2010, 354; Pensgaard – Duda 2003, 261).

Ammattilaisrugbyn pelaajille tehtyjen tutkimusten mukaan keskittymisen tehostaminen, ajatusten pois sulkeminen, kovempi yrittäminen ja positiivinen uudelleen arviointi ovat eniten käytettyjä selviytymisstrategioita (Nicholls – Jones – Polman – Borkoles 2009, 115; Nicholls – Holt – Polman – Bloomfield 2006, 326). Tämän lisäksi alle 18-vuotiaiden rugby pelaajien selviytymisstrategioihin kuuluu neuvojen kysyminen. Yleisesti ottaen ongelmasuuntautuneet selviytymisstrategiat ovat käytetyimpiä alle 18-vuotialla rugby pelaajilla. (Nicholls – Polman 2007, 205.) Golfissa käytetään kognitiivisia selviytymisstrategioita, kuten järkeistäminen, uudelleen arviointi, ajatusten poissulkeminen, keskittymisen tehostaminen, tekniikan tarkastus ja positiivinen sisäinen puhe. Lisäksi käytetään käyttäytymisstrategioita, kuten hengitysharjoitukset, rentoutuminen ja sosiaalisen tuen etsiminen. (Nicholls – Holt – Polman 2005, 122.; Nicholls – Holt – Polman - James 2005, 337.)

4 MIELIKUVIEN MERKITYS URHEILUSSA

4.1 Mielikuvaharjoittelu ja sen hyödyt

Mielikuvaharjoittelussa käytetään muistissa olevaa tietoa oppimisen tehostamiseksi. Muistista haetaan tapahtuma, jonka avulla saadaan aikaan todellinen aistikokemus. Mitä useampia aistikanavia mielikuvissa käytetään, sitä elävämpiä niistä syntyy. Mielikuvia voi luoda myös tapahtumista, joita ei ole vielä tapahtunut. (Weinberg – Gould 2007, 296-297.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että mielikuvien avulla voidaan kehittää fyysistä taitavuutta eri lajeissa (Weinberg – Gould 2007, 298; Cumming – Nordin – Horton – Reynolds 2006, 272; Ramsey – Cumming – Edwards – Williams – Brunning 2010, 308). Valtaosa mielikuvaharjoitteluun liittyvästä tutkimuksista onkin mitannut fyysisten taitojen kehittymistä mielikuvien avulla. On myös esitetty, että mielikuvaharjoittelulla on myös psykologisia toimintoja kehittäviä vaikutuksia. (Martin – Moritz – Hall 1999, 245-246; Weinberg – Gould 2007, 299.)

Mielikuvaharjoittelusta on eniten hyötyä tehtävissä, joissa havainnointi, päätöksenteko ja muut ajatteluun liittyvät tekijät ovat suuressa roolissa (Weinberg – Gould 2007, 302). Usean ulkoisen asian tarkkaileminen yhtä aikaa muuttuu helpommaksi mielikuvaharjoittelun tuloksena. Myös huomiokyvyn kaventaminen on helpompaa mielikuvaharjoittelun avulla. (Calmels – Berthoumieux – Arripe-Longueville 2004, 290.)

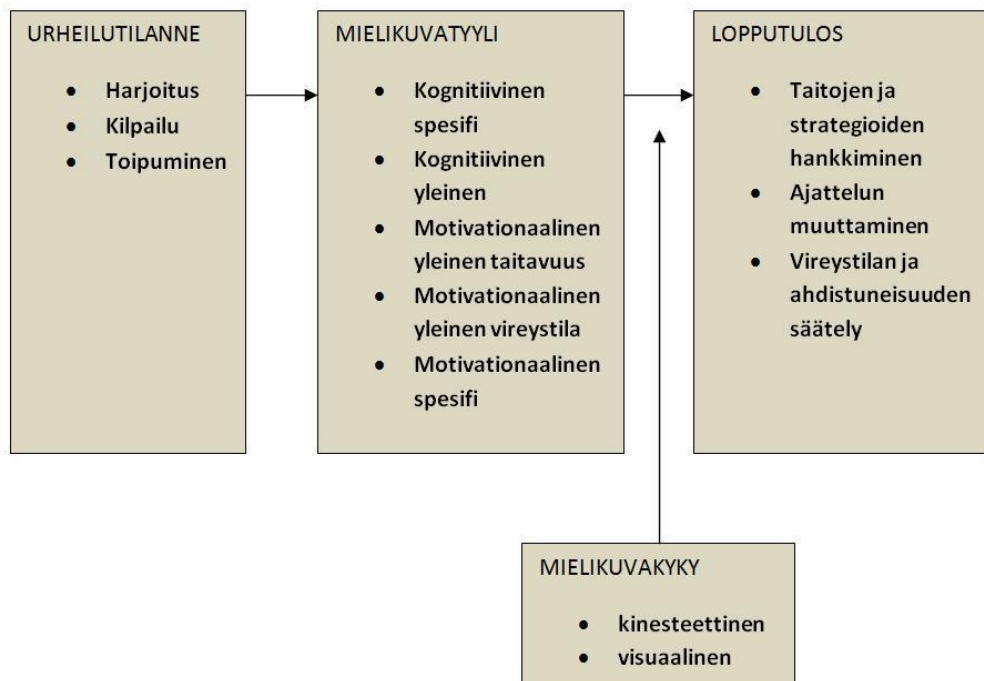
Kokeneemmat urheilijat hyötyvät mielikuvien käytöstä eniten, mutta myös aloittelijoille on hyödyllistä käyttää mielikuvia. Aloittelevien urheilijoiden mielikuvaharjoittelua tukee edistyneemmän urheilijan suorituksen tarkkaileminen reaaliaikaisena tai videolta. Kun mielikuvaharjoittelun perusteet on opittu, on järkevää toteuttaa sitä osana fyysistä ja taitoharjoittelua, jotta valmentautumisesta saadaan tehokkaampaa. (Weinberg – Gould 2007, 302-303.)

Huippu-urheilijat käyttävät mielikuvia sekä harjoittelun että kilpailun yhteydessä, mutta suurimmaksi osaksi kilpailun yhteydessä parantamaan suoritusta (Munroe – Giacobbi – Hall – Weinberg 2000, 132; Evans – Jones – Mullen 2004, 268). Lisäksi he käyttävät mielikuvia juuri ennen kilpailua kasvattamaan itseluottamusta sekä säätelemään ahdistuneisuuteen ja stressiin liittyviä tekijöitä. Huippu-urheilijoiden mielikuvat ovat positiivisia, tarkkoja ja

useita aistikokemuksia sisältäviä. Huippu-urheilijat pyrkivät lisäksi luomaan mielikuvia kilpailuympäristöstä, jotta se tulisi tutummaksi, ja stressi sitä kautta vähenisi. (Munroe – Giacobbi – Hall – Weinberg 2000, 132-133.)

4.1 Mielikuvaharjoittelun mallit ja ohjelmointi

Mielikuvaharjoittelun sovelletussa mallissa esitetään, että mielikuvaharjoittelussa vaikuttavat merkittävimmät tekijät ovat urheilutilanne, mielikuvatyyli, mielikuvakyky ja lopputulos, johon pyritään (Kuvio 3). Sovelletun mallin on tarkoitus toimia sekä apuvälineenä mielikuvaharjoittelu-ohjelmien luomisessa että laajentaa urheilijoiden ymmärrystä mielikuvaharjoittelusta. Lisäksi se antaa tutkijoille teoreettisen lähtökohdan, josta on helpompi poimia mielikuvaharjoitteluun liittyviä muuttujia. (Martin – Moritz – Hall 1999, 248, 262.) Mielikuvakyky on tärkein mielikuvien tehokkaaseen hyödyntämiseen liittyvä yksittäinen tekijä. Mielikuvakyky sisältää mielikuvien elävyyden ja hyvän kontrollin mielikuvien sisällöstä. (Weinberg – Gould 2007, 302.)



Kuvio 3. Sovellettu malli mielikuvien käytöstä urheilussa (Martin – Moritz – Hall 1999, 248.)

Mielikuvaharjoittelu voidaan jakaa sovelletun mallin mukaan kognitiivisyleiseen, kognitiivisspesifiin, motivationaaliseen yleiseen ja motivationaaliseen spesifiin. Lisäksi on esitetty, että motivationaalinen yleinen harjoittelu voidaan

jakaa vielä motivationaaliseen yleiseen vireystilaan liittyvään ja motivationaaliseen yleiseen taitavuuteen liittyvään harjoitteluun. Kognitiivisyleinen viittaa suorisstrategioiden läpikäymiseen mielikuvien avulla. Kognitiivisspesifi viittaa yksittäisten taitojen käsittelyyn mielikuvissa. Motivationaalinen yleinen harjoittelu käsittää optimaalisen vireystilan ja tunteiden läpikäymisen mielikuvissa. Motivationaalinen spesifi harjoittelu on tavoitteiden saavuttamisen kuvittelua. Taitavuuteen liittyvässä motivationaalisessa mielikuvaharjoittelussa korostuu korkean itseluottamuksen kuvittelemisen suoritusilanteessa. Toisin sanoen omat huippusuoritukset luodaan uudelleen mielikuvissa, joiden seurauksena itseluottamus kohoaa. Vireystilaan liittyvässä motivationaalisessa mielikuvaharjoittelussa pyritään löytämään mielikuvien avulla optimaaliseen vireystilaan liittyviä tuntemuksia. (Martin – Moritz – Hall 1999, 248.)

Yhden tyyppisellä mielikuvaharjoittelulla voidaan saavuttaa useita eri päämääriä, ja toisaalta monen tyyppinen mielikuvaharjoittelu voi johtaa yhteen päämäärään (Short – Monsma – Short 2004, 347; Hall – Munroe-Chandler – Fishburne – Hall 2009, 93-94; Nordin – Cumming 2008, 201). Esimerkiksi keskittymällä mielikuvissa suoritukseen liittyviin teknisiin ja taktisiin elementteihin voidaan lisätä itseluottamusta, ehkäistä ahdistumista ja tehostaa suoritukseen valmistautumista. (Evans – Jones – Mullen 2004, 268; Giacobbi – Hausenblas – Fallon – Hall 2003, 172).

PETTLEP-mielikuvaharjoittelun on havaittu olevan tehokas väline taidon, voiman ja motivaation kehittämisessä. On myös havaintoja, joiden mukaan PETTLEP-mielikuvaharjoittelu on tehokkaampaa kuin perinteinen mielikuvaharjoittelu. (Wright – Smith 2009, 29; Smith – Wright – Allsopp – Westhead 2007, 90; Ramirez 2010, 243; Wright – Smith 2009, 29.)

PETTLEP-mallin kehittämisen tarkoituksena olikin tehostaa perinteistä mielikuvaharjoittelua. PETTLEP-malli koostuu sanoista fyysinen, ympäristö, tehtävä, nopeuden säätö, oppiminen, tunteet ja perspektiivi. Sana fyysinen viittaa erityisesti oikean suoritusasennon huomioon ottamiseen suorituksen aikana. Lisäksi sillä viitataan lajikohtaisten välineiden ja vaatteiden käyttämiseen mielikuvaharjoittelun aikana, mikä elävöittää mielikuvaa. Mielikuvaharjoittelu ympäristönä kannattaa hyödyntää todellista suorituspaikkaa, mikä auttaa urheilijaa luomaan mielikuvista eloisampia. Jos suorituspaikkaan on

mahdotonta päästä, voi apuna käyttää Dvd-materiaalia ja valokuvia kyseisestä paikasta. Tehtävästä on hyödyllistä pyrkiä luomaan mahdollisimman samankaltainen mielikuva, kuin todellinen suorituskin on. Tähän vaikuttaa myös urheilijan taitotaso, joka heijastaa mielikuvan sisältöön. Urheilijan kanssa voi miettiä mitä ajatuksia ja toimintoja hänen mielestään todelliseen suoritukseen liittyy, mikä auttaa urheilijaa hahmottamaan tehtävän sisältöä. (Smith 2011, 18-19.)

Mielikuvien suoritusnopeus muuttuu, kun urheilijan taitotaso karttuu. Vaikeissa tehtävissä mielikuvan suoritus hidastuu, mutta taidon automatisoiduttua suorituskin nopeutuu. Tulisikin pyrkiä mielikuviin todellisella suoritusnopeudella. Oppiminen tuo mukanaan myös muutoksia siihen, mitä mielikuvissa ajatellaan. Kun taito automatisoituu, on helpompaa keskittyä ajattelemaan huippusuorituksen fyysisiä tuntemuksia teknisten yksityiskohtien sijaan. Myös tunnetiloja olisi hyvä saada mukaan mielikuviin, koska niillä on suuri merkitys kilpailusuorituksessa. (Smith 2011, 18-19.)

Mielikuvia kannattaa luoda ulkoisesta tai sisäisestä näkökulmasta riippuen suorituksen luonteesta (Weinberg – Gould 2007, 302). Ulkoista mielikuvaperspektiiviä suositellaan, jos suoritus edellyttää muodon säilyttämistä (Callow – Hardy 1999, 108). Sisäisen mielikuvan luominen on parempi, jos suoritukseen liittyy ympäristön havainnointi ja mahdollista ennakointia. Sisäisen mielikuvaperspektiivin on havaittu myös tuottavan suuremman sähköisen aktivaation lihaksissa, joka osaltaan tehostaa mielikuvan vaikutusta. Olympiaurheilijoille tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että suurin osa heistä käyttää mielikuvaharjoittelussaan molempia mielikuvaperspektiivejä. (Weinberg – Gould 2007, 301-302.)

Mielikuvaharjoitteluohjelmaa luodessa on järkevää kartoittaa urheilijan yksilölliset tarpeet, joihin mielikuvilla pyritään vaikuttamaan. Urheilijalla voi olla esim. seuraavia päämääriä, joihin mielikuvaharjoittelun avulla voidaan päästä: keskittymisen parantaminen, motivaation parantaminen, itseluottamuksen kasvattaminen, tunteiden hallinnan kehittäminen, suoritustaitojen kehittäminen ja hankkiminen tai virheiden korjaaminen, suoritusstrategioiden harjoittelu, kilpailuun valmistautumisen tehostaminen, vammoista toipuminen ja huippusuorituksen uudelleen löytäminen. (Weinberg – Gould 2007, 306-

308.) Tarpeiden kartoituksen jälkeen voidaan kartoittaa urheilijan mielikuva-kyky, jonka mittaamiseen esimerkiksi SIAM-kysely (Sport imagery ability measure) on hyvä väline (Weinberg – Gould 2007, 311-312).

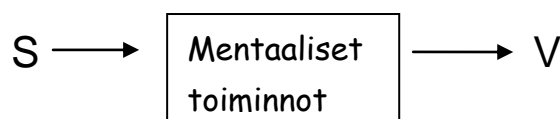
Aloittelevan mielikuvien käyttäjän on helpompi aloittaa harjoittelu rauhallisessa paikassa. Myös rentoutuminen ennen varsinaisen harjoittelun alkua tehostaa mielikuvaharjoittelua. Mielikuvaharjoittelun tulisi olla systemaattista sekä pitkäjänteistä, koska mielikuvien käytön oppiminen voi kestää pitkäänkin. (Weinberg – Gould 2007, 312.) Mitä säännöllisempää mielikuvaharjoittelu on, sitä tehokkaammaksi se kehittyy (Nordin – Cumming 2008, 201). Valmentajien kannattaa kerätä tietoa urheilijoiden mielikuvien sisällöistä, joiden avulla voidaan antaa neuvoja ja elävöittää mielikuvia entisestään (White – Hardy 1998, 401).

5 KESKITTYMINEN URHEILUSSA

5.1 Informaation prosessointi

Keskittymisen ymmärtämistä auttaa informaation prosessoinnin ymmärtäminen. Informaation prosessointimalli koostuu stimuluksesta, mentaalisista toiminnoista ja vasteesta (Kuvio 4). Jotta voidaan kokea stimulus ja reagoida tähän myöhemmin tarvitaan tiedon varastointia. Tiedon prosessointiin liittyy muistiyksiköitä, jotka ovat aisti-informaatio varasto, työmuisti ja pitkäkestoisen muisti. Aisti-informaatiovarastossa voi olla yhtä aikaa paljon stimuluksen tuomaa tietoa, mutta tieto ei säily siellä sekuntia kauempaa. Tieto joko poistuu tai siirtyy työmuistiin jatkokäsittelyä varten. Kun tietoa kerrataan työmuistissa useita kertoja, se siirtyy pitkäkestoiseen muistiin, jossa se säilyy lopullisesti. Pitkäkestoista muistia voidaan kuitenkin jatkuvasti muokata ja uudelleen järjestellä. Pitkäkestoisesta muistista voidaan hakea tietoa, jonka avulla voidaan reagoida (vaste) oikealla tavalla stimuluseseen. (Cox 2002, 133-134.)

Informaation prosessointikyvyn rajallisuutta voidaan kiertää automatisoimalla toimintoja, koska automatisoituneet toiminnot eivät pienennä prosessointikapasiteettia (Cox 2002, 139). Tässä lähestymistavassa on kysymys moniallas lähestymistavasta, jonka mukaan huomiokyvyn kapasiteetti on jakautunut useisiin hermoston kohteisiin (Weinberg – Gould 2007, 371).



Kuvio 4. Informaation prosessointimalli (Cox 2002, 133.)

5.2 Keskittymisen määritelmä urheilussa

Urheilussa keskittymisen ajatellaan koostuvan valikoivasta huomiosta, huomion ylläpitämisestä, tilannetietoisuuden ylläpitämisestä ja huomion uudelleen suuntaamisesta (Kuvio 5). Valikoiva huomio tarkoittaa sitä, että urheilija kykenee keskittämään huomionsa suoritus tilanteen kannalta olennaisimpiin asioihin. Suorituksen kannalta on siis tärkeää löytää aisti-informaatiovarastosta ydinvihteet, joiden avulla keskittyminen tehostuu. Aloittelijalla huomio

keskittyy taidon ydinkohtiin, jolloin muut ympäristön tekijät jäävät vähemmälle huomiolle. Oppimisen ja taitojen automatisoinnin myötä urheilija pystyy suuntaamaan huomionsa myös muihin ympäristön vihjeisiin. (Weinberg – Gould 2007, 367.)



Kuvio 5. Keskittyminen urheilussa

Huomion ylläpitäminen voi olla haastava tehtävä, koska ajatussisältö säilyy tarkoituksen mukaisena keskimäärin 5 sekuntia. Urheilussa pienikin huomion herpaantuminen voi aiheuttaa kultamitalin menetyksen tai johtaa loukkaantumiseen lajista riippuen. Tilannetietoisuus viittaa urheilijan kykyyn arvioida suorituksen kannalta tärkeitä asioita. Näitä voivat olla esim. pelitilanne, vastustaja, oma sijoittuminen ja pallon sijainti. Hyvän tilannetietoisuuden omaava urheilija pystyy tekemään tilanteen kannalta järkeviä päätöksiä paineessa ja rajoitetussa ajassa. (Weinberg – Gould 2007, 368-369.)

Huomion suuntaamisen tyypit liittyvät läheisesti huomion uudelleen suuntaamiseen. Huomion suuntaaminen koostuu kahdesta ulottuvuudesta, joita ovat leveys ja suunta. Leveysulottuvuus koostuu laajasta ja kapeasta huomion suuntaamisesta. Laaja huomion suuntaaminen tarkoittaa useiden ympäristön elementtien yhtäaikaista prosessointia. Kapea huomion suuntaaminen tarkoittaa sitä, että urheilija keskittyy vain yhteen tai kahteen suorituksen kannalta olennaiseen tekijään. Suuntaulottuvuus koostuu huomionsuuntaamisesta ulkoisiin tai sisäisiin tekijöihin. Ulkoisiin tekijöihin keskittyminen liittyy

urheilijan ulkopuolisten asioiden havainnoimiseen. Sisäisiin tekijöihin keskittyminen viittaa taas urheilijan omien tunteiden ja ajatusten analysointiin sekä suorituksen suunnitteluun. Urheilijan huomion uudelleen suuntaamista edesauttaa omaan lajiin liittyvän huomion suuntaamisen ymmärtäminen. (Weinberg – Gould 2007 370, 373.)

Huomion suuntaamista voidaan mitata kolmella eri tavalla, joita ovat reaktio aikojen mittaaminen, mittaamalla vireystilaa tai urheilijan oman raportin pohjalta. Reaktioaikamittaukset tehdään jossain muussa tehtävässä kuin pääsuorituksessa. On todettu, että vireystilan noustessa huomiokenttä kapenee. Vireystilan perusteella voidaan siis päätellä, onko huomio keskittynyt laajalle vai kapealle. Urheilijan oma raportti antaa kuitenkin yleensä parhaimman käsityksen urheilijan keskittymiskyvystä. Test of attentional and interpersonal style (TAIS) on yksi käytetyimmistä keskittymiskyvyn mittareista. TAIS:n avulla voidaan selvittää urheilijan yleinen huomioprofiili, johon liittyvät huomion suuntaamisen tyypit. Huomioprofiiliakin tärkeämpää on kuitenkin se, että urheilija suuntaa huomionsa eri tilanteiden kannalta olennaisimpiin tekijöihin. (Cox 2002, 146-148.) Lisäksi urheilijan keskittymisen taso ja keskittymisprofiili voidaan selvittää numeroruudukkotehtävän avulla. Profiili voi auttaa tunnistamaan, miten urheilijan keskittyminen vaihtelee suorituksen aikana. (Liukkonen – Jaakkola – Kataja 2006, 210.)

Huomiokykyä voivat heikentää sekä urheilijan sisäiset että ulkoiset tekijät. Sisäisiä häiriötekijöitä voivat olla mm. kykenemättömyys unohtaa menneitä virheitä, ottelun tai turnauksen lopputuloksen miettiminen, ”jäätyminen”, liiallinen kehon analysointi, väsymys ja riittämätön motivaatio. Ulkoisia häiriötekijöitä voivat olla mm. ympäristön visuaaliset ja auditiiviset häiriötekijät sekä vastustajan häiritseminen. (Weinberg – Gould 2007, 373-379.) Jäätyminen viittaa paineista johtuvaan urheilijan kykyihin verrattuna heikkoon suoritukseen. Jäätyminen tapahtuu yleensä tilanteessa, joka on tunteellisesti merkityksellinen. Jäätymisprosessiin liittyy se, että urheilijan huomio suuntautuu sisäänpäin ja negatiivissävytteisiin ajatuksiin. Tämä lisää edelleen ahdistuneisuutta ja heikentää fyysistä suorituskkyä. (Weinberg – Gould 2007, 375-377.)

6 SISÄINEN PUHE URHEILUSSA

6.1 Sisäisen puheen käyttötarkoitus

Sisäinen puhe on monikäyttöinen työkalu, jonka avulla voidaan parantaa keskittymistä, kasvattaa motivaatiota ja itseluottamusta, säädellä vireystilaa, säädellä yrityksen voimakkuutta, kontrolloida ajatuksia ja tunnereaktioita, laukaista automaattinen suoritus, parantaa mentaalista valmistautumista, päästä eroon huonoista tavoista, hankkia uusia taitoja sekä ylläpitää suoritustasoa (Weinberg – Gould 2007, 380; Theodorakis – Hatzigeorgiadis – Chroni 2008, 27; Hatzigeorgiadis – Zourbanos – Theodorakis 2007, 248). Lisäksi Gibson ja Foster (2007, 1042) havaitsivat, että sisäinen puhe on myös tärkeässä osassa määriteltäessä käsitystä itsestä.

Sisäinen puhe voidaan jakaa positiiviseen eli motivoivaan, ohjeelliseen ja negatiiviseen sisäiseen puheeseen. Ohjeellinen sisäinen puhe auttaa keskittymään suorituksen ydinkohtiin ja tärkeimpiin havainnoitaviin asioihin. (Weinberg – Gould 2007, 380.) Tätä tukee tutkimustulos, jonka mukaan ohjeellinen sisäinen puhe auttaa kehittämään jalkapallon kaukolaukausta. Lisäksi samassa tutkimuksessa havaittiin, että itseluottamus lisääntyy, kun ohjeellinen sisäinen puhe liitetään taitoharjoitteluun. (Johnson – Hrycaiko – Johnson – Halas 2004, 55.) Erään tutkimuksen mukaan tenniksen kämmenlyönti parani ohjeellisen sisäisen puheen ja itselle annetun palautteen seurauksena. Myös suoritustyytyväisyys ja keskittyminen paranivat sekä pelkän ohjeellisen sisäisen puheen että yhdistetyn ohjeellisen sisäisen puheen ja itselle annetun palautteen seurauksena. (Latinjak – Torregrosa – Renom 2011, 27.)

Motivoivalla sisäisellä puheella voi olla useita käyttötarkoituksia, kuten energian lisääminen, yrittämisen tehostaminen ja positiivisen asenteen lisääminen (Weinberg – Gould 2007, 380). Motivoiva sisäinen puhe parantaa suoritusta lisäämällä urheilijan pätevyyden kokemusta (Hatzigeorgiadis – Zourbanos – Goltsios – Theodorakis 2008, 468). Motivoivan sisäisen puheen on havaittu olevan erityisen hyödyllistä räjähtävää voimaa vaativissa suorituksissa, jotka ovat tuttuja suorittajalle. (Edwards – Tod – McGuigan 2008, 1462.)

Negatiivisella sisäisellä puheella on havaittu olevan suoritusta heikentäviä vaikutuksia, koska esim. negatiiviset ohjeet johtavat yleensä vältettävän asian liialliseen välttämiseen ja sitä kautta suorituksen heikkenemiseen. Onkin suorituksen tehokkuuden kannalta järkevämpää käyttää positiivisia ilmauksia, kuten ”pidä katse pallossa”. (De la Peña – Murray – Janelle 2008, 1330.) Negatiivisen sisäisen puheen tarkka kirjaaminen näyttäisi lisäävän ymmärrystä omien negatiivisten ajatusten sisällöstä, ja siitä kuinka usein se toistuu (Hardy – Roberts – Hardy 2009, 445).

6.2 Missä ja millaista sisäistä puhetta urheilijat käyttävät

Hardy ja kumppanit (2001, 310) havaitsivat kuvailevassa tutkimuksessaan, että urheilijat käyttävät sisäistä puhetta eniten urheiluympäristössä ja toiseksi eniten kotona. Urheilijat käyttävät sisäistä puhetta sekä kilpailuiden että harjoitusten aikana. Vähiten sisäistä puhetta käytetään kilpailujen jälkeen (Hardy – Gammage – Hall 2001, 310). Myöhemmässä kvantitatiivisessa tutkimuksessa saatiin vahvistusta aiemmille havainnoille, kun urheilijoiden havaittiin käyttävän sisäistä puhetta enemmän harjoitusten ja kilpailujen aikana kuin ennen niitä tai niiden jälkeen. Lisäksi tutkimuksessa huomattiin, että sisäistä puhetta käytetään enemmän kilpailuissa kuin harjoituksissa. (Hardy – Hall – Hardy 2005, 910-911.)

Urheilijoiden positiivisen sisäisen puheen on havaittu olevan yleisempää kuin negatiivisen sisäisen puheen (Hardy – Hall – Hardy 2005, 908; Hardy – Gammage – Hall 2001, 312-313). Urheilijat käyttävät sisäisessä puheessa sekä ensimmäistä että toista persoonaa, mutta toiselle persoonan käytölle on vahvempi näyttö. Lisäksi urheilijat käyttävät sisäistä puhetta tekniikkaan liittyvien ohjeiden antamiseen. On myös havaittu, että urheilijat käyttävät sisäistä puhetta sekä kognitiivisista että motivationaalisista syistä. (Hardy – Gammage – Hall 2001, 312-313.) Urheilijoiden sisäisen puheen on myös havaittu koostuvan suurimmaksi osaksi lyhyistä lausahduksista ja yksittäisistä sanoista. Urheilijat käyttävät selvästi vähemmän lauseita sisäisessä puheessaan. (Hardy – Hall – Hardy 2005, 908-910, 913-914; Hardy – Gammage – Hall 2001, 312-313.)

Suurin osa sisäisestä puheesta tapahtuu mielen tasolla tapahtuvaa eikä sitä lausuta ääneen. Urheilijoiden taitotasolla ja sukupuolella ei ole vaikutusta sisäisen puheen sisältöön. Joukkuelajien urheilijat käyttävät negatiivista ja ääneen lausuttua sisäistä puhetta enemmän kuin yksilölajien urheilijat. Yksilölajien urheilijat taas käyttävät sisäistä puhetta merkittävästi enemmän kuin joukkuelajien urheilijat. (Hardy – Hall – Hardy 2005, 908-910, 913-914.)

7 URHEILUN PSYKOLOGINEN ELEMENTTI

7.1 Psykologiset taidot ja menetelmät sekä mentaalinen lujuus

Psykologinen taito on yksinkertaisimmillaan urheilijan hankkima tai synnynäinen psykologinen piirre, joka lisää mahdollisuuksia menestyä urheilussa (Cox 2002, 292). Psykologisten taitojen ja menetelmien erottaminen on hyödyllistä, koska se auttaa suuntaamaan urheilijan ja valmentajan huomion psykologiseen taitoon, jonka kehittäminen parantaa urheilusuoritusta. Psykologiset menetelmät ovat välineitä, joiden avulla pyritään hankkimaan psykologisia taitoja tai kehittämään niitä. (Vealey 1988, 326-327; Weinberg – Gould 2007, 265.) Lisäksi yksittäisen psykologisen taidon hankkiminen saattaa edellyttää useampien psykologisten menetelmien hyödyntämistä. (Vealey 1988, 327). Suurin osa urheilussa hyödynnetyistä psykologisista harjoitteista ja menetelmistä on peräisin yleisen psykologian alueelta. (Weinberg – Gould 2007, 255).

Psykologiset taidot voidaan jaotella alun perin Vealeyn (1988, 326) tekemän ja Weinbergin ja Gouldin (2007, 266) muokkaaman jaottelun mukaisesti seuraaviin luokkiin: perustaidot, suoritustaidot ja avustavat taidot. Perustaitoihin kuuluvat tahto, itsetietoisuus, itsekunnioitus ja itseluottamus. Perustaidot ovat ehdottoman tarpeellisia psykologisia taitoja. Suoritustaidot voidaan edelleen jakaa seuraavasti: optimaalinen fyysinen vireystila, optimaalinen psyykkinen vireystila ja optimaalinen huomiokyvyn suuntaaminen. Avustaviin taitoihin kuuluvat ihmissuhdetaidot ja elämän hallintataidot. Psykologisten taitojen kehittäminen saa aikaan persoonan kehitystä ja hioo urheilusuoritusta paremmaksi. (Weinberg – Gould 2007, 265-266; Vealey 1988, 327-328.)

Perustaidot ovat urheilijalle välttämättömiä psykologisia ominaisuuksia. Perustaitojen kehittäminen on järkevää aloittaa tahdosta, joka tarkoittaa sisäistä halua kehittyä ja menestyä. Ilman urheilijan halua kehittyä on perusteetonta jatkaa psykologisten taitojen kehittämistä. Toisena taitona olisi järkevää kehittää itsetietoisuutta, joka koostuu urheilijan ymmärryksestä siitä, millainen on hänelle ideaali suoritustila, ja millainen käyttäytyminen avustaa sen saavuttamisessa. Näiden taitojen hankkimisen jälkeen on helpompaa kasvattaa itsetuntoa ja itseluottamusta, joilla on todettu olevan suuri vaikutus urheilijan

käyttäytymiseen urheilussa. Itsetunto viittaa itsensä arvostamiseen, ja itsetuottamus taas käsitykseen omista kyvyistä. (Vealey 1988, 328.)

Suoritustaidot ovat useimpien urheilupsykologien suosiossa, koska erinomaisen suorituksen ajatellaan sisältävän optimaalisen fyysisen vireystilan, optimaalisen psyykkisen vireystilan ja optimaalisen huomion suuntaamisen. Vuorovaikutustaidot ja elämäntaitotaidot ovat osa avustavia taitoja, joiden tarkoituksena on parantaa suoritusta epäsuorasti ja auttaa selviytymään urheilijan arjesta. Urheilija tarvitsee vuorovaikutustaitoja kommunikoidessaan valmentajan ja läheisten kanssa. Lisäksi tarkoituksenmukainen esiintyminen tiedotusvälineille vaatii vuorovaikutustaitoja. Elämäntaitojen tavoitteina voidaan pitää itsenäisyyden saavuttamista, ajanhallinnan kehittämistä sekä uran tavoitteisiin että muihin tärkeisiin asioihin keskittymisen lisäämistä. Elämäntaitojen hallintaan liittyy myös uran jälkeisen elämän suunnittelu ja rakentaminen jo uran aikana. (Vealey 1988, 329.)

Psykologisten taitojen kehittämisellä voi olla tilanteesta riippuen useita tavoitteita. Psykologisen valmentautumisen syitä voivat olla: suorituksen parantaminen, nautinnon lisääminen ja suuremman tyytyväisyyden saavuttaminen urheilusta tai fyysisestä aktiviteetista. Psykologisten taitojen kehittämisen kannalta on olennaista, että harjoittelu on riittävän systemaattista ja johdonmukaista. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että menestyneimmillä urheilijoilla on parempi itsetuottamus, parempi vireystilan säätelykyky, parempi keskittymiskyky, kontrollin tunne suorituksen aikana, positiivisia ajatuksia ja mielikuvia suorituksen aikana sekä enemmän päättäväisyyttä ja sitoutumista kuin vähemmän menestyneillä urheilijoilla. (Weinberg – Gould 2007, 250, 255.) Eräässä tutkimuksessa psykologisten taitojen harjoittelujakson havaittiin parantavan jalkapallosuoritusta sekä ensimmäisellä että toisella puoliajalla. Tutkimuksessa mitattuja suorituksen osa-alueita olivat syöttäminen, taklaaminen ja ensimmäinen kosketus palloon. Harjoittelujakson aikana kehitettiin sisäistä puhetta, rentoutumista ja mielikuvien käyttöä. (Thelwell – Greenlees – Weston 2010, 117-119.)

Mentaalisen lujouden ominaisuuden on havaittu olevan erittäin tärkeä, kun ajatellaan urheilussa menestymistä. Mentaalisen lujouden käsite koostuu kontrollista, sitoutumisesta, haasteesta ja luottamuksesta. Kontrolli pitää si-

sällään urheilijan luottamuksen siihen, että hän voi vaikuttaa tilanteiden kulkuun. Sitoutuminen viittaa haluun ottaa vastuu omasta kehityksestään osallistumalla aktiivisesti. Haaste pitää sisällään ajatusrakenteen, jossa uudet tilanteet nähdään mahdollisuutena oppia ja kasvaa. Lisäksi mentaalisen lujuuden käsitteeseen sisältyy vahva usko omaan kapasiteettiin ja kykyihin, ja sitä kutsutaan luottamukseksi. (Weinberg – Gould 2007, 251-252.)

Mentaalista lujuutta on tutkittu huomattavasti viime vuosina. Mentaalinen lujuus korreloi positiivisesti vireystilan aktivaation, rentoutumisen, sisäisen puheen, tunteiden hallinnan ja tavoitteidenasettelun kanssa. Voimakkain havaittu negatiivinen korrelaatio on negatiivisen ajattelun ja mentaalisen lujuuden välillä. (Crust – Azadi 2010,48.) Myös itseluottamuksen kehittämisellä on mentaalista lujuutta rakentava vaikutus (Butt – Weinberg – Culp 2010, 331). Maailman huipulla urheileville naisvoimistelijoille tehdyssä kvalitatiivisessa tutkimuksessa selvisi, että urheilijat pitivät psykologisten taitojen sisällyttämistä valmennusohjelmaansa tärkeänä tapana rakentaa mentaalista lujuutta (Thelwell – Such – Weston – Such – Greenlees 2010, 86). Myös eräät eliittuurheilijat sekä muutama maailman parhaista urheilijoista ja valmentajista pitivät psykologisia taitoja tärkeänä tekijänä mentaalisen lujuuden kehittämisessä ja ylläpitämisessä (Connaughton – Wadey – Hanton – Jones 2008,91; Connaughton – Hanton – Jones 2010,138). Lisäksi psykologisten taitojen harjoitteluohjelmien on havaittu kehittävän mentaalista lujuutta alle 15-vuotiailla (Gucciardi – Gordon – Dimmock 2009, 319).

7.2 Psykologisen valmentautumisen liittäminen osaksi urheilijan harjoittelua

Suunniteltaessa psykologista valmennusohjelmaa olisi järkevää työskennellä systemaattisesti pidempi ajanjakso sekä sisällyttää ohjelmaan useampia psykologisia menetelmiä (Weinberg – Gould 2007, 256). Psykologisten taitojen kehittämisen kustannuksella ei tulisi laiminlyödä muita suoritukseen vaikuttavia tekijöitä. Muita urheilussa kehitettäviä ominaisuuksia ovat mm. fyysinen kunto, fyysiset taidot ja havaintotaidot. Urheilijan tavoitteiden ja persoonallisen kasvun tulisi määrittää, millaiseksi psykologisten taitojen harjoittelu muodostuu. (Vealey 1988, 328.)

Psykologisen harjoitteluohjelman kehittämisessä kannattaa korostaa urheilijalle ohjelman koulutuksellisuutta. Lisäksi tulisi korostaa psykologisen valmentautumisen hyödyllisyyttä kaikille urheilijoille. Yhteistyön toimivuuden kannalta on myös tärkeää, että harjoittelua ohjaava henkilö osoittautuu heti alussa luotettavaksi. Alussa on oleellista, että kartoitetaan osallistujan psykologiset taidot ja mahdolliset ongelmakohdat. Ennen sitä on kuitenkin hyödyllistä pyrkiä selvittämään, johtuvatko ongelmat suorituksessa todella psykologisista tekijöistä. On järkevää aloittaa psykologinen valmentautuminen, mikäli urheilija suoriutuu harjoituksissa jatkuvasti paremmin kuin kilpailuissa tai vähemmän tärkeissä kilpailuissa paremmin kuin tärkeämmissä. (Weinberg – Gould 2007, 262-263.)

Psykologisia taitoja arvioidaan yleensä kyselytyyppisten kartoitusten (inventories) ja haastatteluiden avulla. Kun käytetään kyselyitä psykologisten taitojen kartoittamisessa, tulisi ottaa huomioon urheilijan suhtautuminen kyseiseen kyselyyn. Olisi järkevää huomioida myös kyselyn luotettavuus. Lisäksi urheilijalle tulisi korostaa, että kyselyyn kannattaa vastata mahdollisimman rehellisesti. (Weinberg – Gould 2007, 262-263.) Sekä haastattelulla että kyselyillä on omat hyvät puolensa ja huonot puolensa. Haastattelun avulla voidaan lisätä luottamusta urheilijan ja haastattelijan välillä sekä luoda suhdetta tulevaa psykologista valmentautumista varten. Lisäksi haastattelun avulla saadaan syvempää tietoa urheilijasta ja voidaan huomioida lajityypillisiä seikkoja. Toisaalta psykologisten taitojen kartoittaminen voi epäonnistua, mikäli haastattelija ei osaa kysyä merkityksellisiä asioita. On kuitenkin olemassa valmiita haastattelupohjia, joiden avulla on helpompi saada selville olennainen informaatio. Toinen ongelma, joka voi ilmetä haastattelussa, on haastateltavan heikko suullinen ulosanti, joka voi estää psykologisen valmennuksen suunnittelun kannalta merkityksellisen tiedon saamisen. (Taylor 1995, 342-343.)

Haastattelun tukena kannattaa käyttää urheilijan suoritusten ja käyttäytymisen tarkkailua harjoituksissa, kilpailuissa ja vapaa-ajalla. Tarkkailussa kannattaa kiinnittää huomiota kolmeen osa-alueeseen: urheilijan kykyyn säilyttää johdonmukaisuus sekä harjoituksissa että kilpailuissa ja siihen vaikuttavat tekijät, urheilijan reagointi suoritustulosten vaihteluun ja vuorovaikutus pelikavereiden, valmentajien sekä vanhempien kanssa. Urheilijan reagointia eri

suoritus tuloksiin voidaan kartoittaa seuraamalla muutoksia itseluottamuksessa, motivaatiossa ja tunteissa. Havaittua kannattaa dokumentoida tarkkailun aikana. Kyselytyyppejä kartoituksia kannattaa käyttää haastattelun ja observoinnin tukena, koska niillä voi saada vahvistusta epäselvissä tilanteissa. (Taylor 1995, 343-344.)

Suosittuja kyselyitä psykologisten taitojen kartoittamiseen ovat mm. Sport Confidence Inventory (SCI), Sport Competition Anxiety Test (SCAT), Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), Self-Motivation Inventory (SMI), Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS), Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS), Profile of Mood States (POMS) ja Performance Profiles. (Taylor 1995, 344-345.) Psykologisessa valmentautumisessa eniten käytettyjä kyselyitä ovat: Test of Attentional and Interpersonal Style-kysely, Sport Anxiety Scale-kysely, Test of Performance Strategies-kysely ja Trait-State Confidence Inventory-kysely. Lisäksi on olemassa joitain tiettyihin urheilulajeihin liittyviä kyselyitä. Psykologisten taitojen harjoitteluohjelmaa luotaessa tulisikin pyrkiä lisäksi ottamaan huomioon myös lajityypilliset vaatimukset. (Weinberg – Gould 2007, 264-265.)

Kun psykologiset taidot on kartoitettu, on järkevää antaa urheilijalle palautetta hänen psykologisista heikkouksistaan ja vahvuuksistaan. Urheilijalle tulisi antaa mahdollisuus kommentoida analyysiä, ja olla mukana miettimässä jatkosuunnitelmaa. Jos arvioija on ulkopuolinen henkilö, olisi järkevää, että myös urheilijan valmentaja olisi mukana seuraamassa palautteen antoa. Psykologisten kartoitusten jälkeen mietitään, mitkä taidot ja menetelmät otetaan mukaan urheilijan psykologiseen valmennusohjelmaan. On tärkeää muistaa, että asetetaan myös selkeät tavoitteet toiminnalle. Tämän jälkeen laaditaan tarkat aikataulut psykologiselle valmentautumiselle. Yleisesti ottaen lyhyet tapaamiset ja harjoitukset ovat tehokkaampia kuin pitkät. Lisäksi on tärkeää, että psykologista valmentautumista arvioidaan säännöllisesti. Arvioinnissa voidaan käyttää sekä haastatteluja että kvantitatiivisia asteikoita. (Weinberg – Gould 2007, 265-267.)

Psykologisten taitojen kehittäminen on järkevää koostaa koulutuksellisesta, hankinta- ja harjoitteluvaiheesta. Koulutuksellisen vaiheen tarkoituksena on selvittää, mitä urheilija tietää psykologisesta valmentautumisesta ja millainen

psykologisen valmentautumisen tausta hänellä on. Koulutuksellisessa vaiheessa selvitetään myös, kuinka tärkeänä osallistuja pitää psykologisia taitoja. Ennen eteenpäin siirtymistä urheilijalla tulisi olla käsitys siitä, että psykologiset taidot voivat parantaa suoritusta. Tässä vaiheessa on myös tärkeää saada osallistuja ymmärtämään, että psykologisia taitoja voidaan oppia ja kehittää harjoittelun avulla, kuten fyysisiä taitoja ja ominaisuuksiakin. Koulutuksellisen vaiheen tavoitteena onkin päästä tilanteeseen, jossa osallistuja haluaa tietää, miten psykologisia taitoja voidaan kehittää. (Weinberg – Gould 2007, 256.)

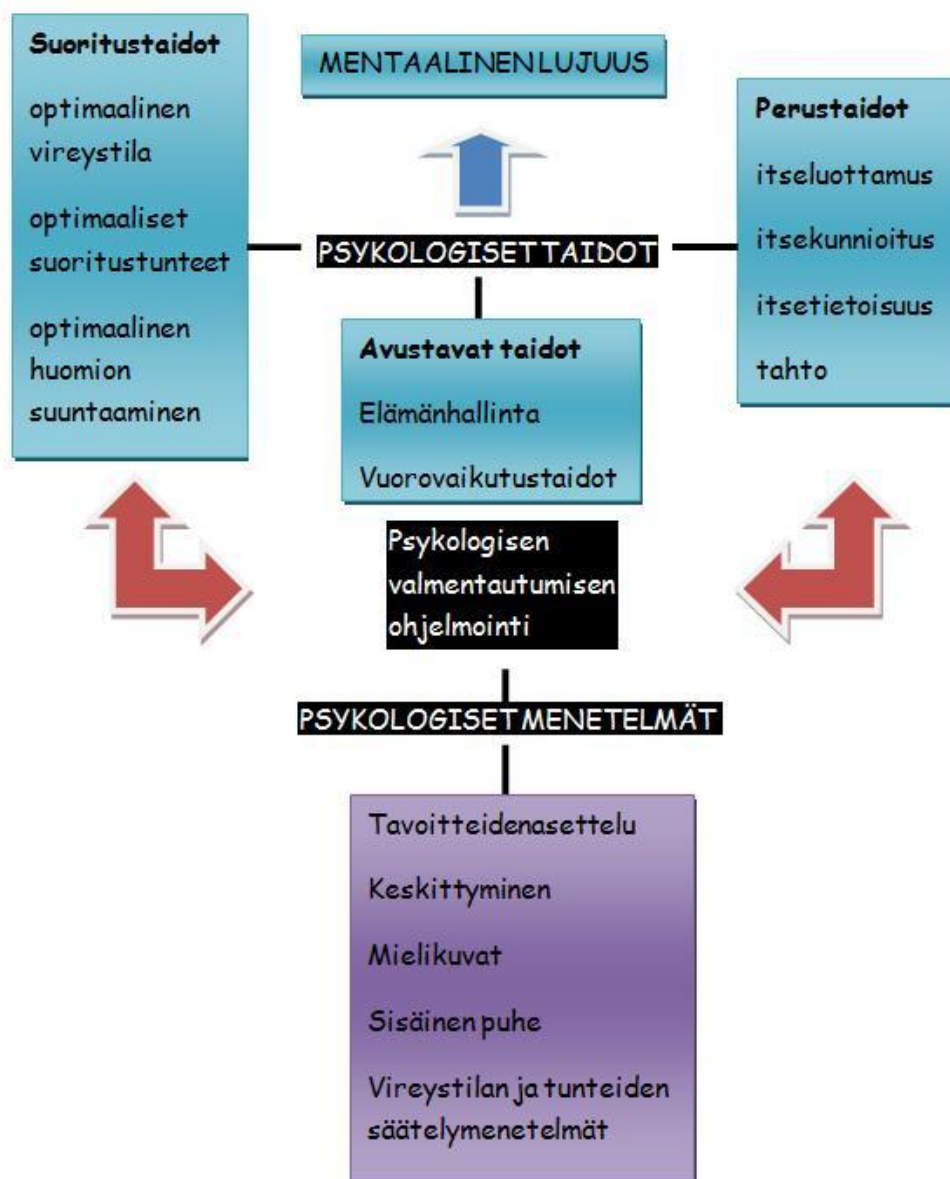
Greenspan ja Feltz havaitsivat (1989, 233) review-tutkimuksessaan, että koulutukselliset rentoutumisharjoitteita sisältävät psykologisten taitojen harjoitteluohjelmat paransivat kilpailusuoritusta aikuisilla ja yliopistourheilijoilla. Verrattaessa junioriurheilijoita havaittiin, että 13-16-vuotialla on selkeästi parempi käsitys psykologisesta valmentautumisesta kuin 7-12-vuotialla. Nuoret ymmärtävät tavoitteenasettelun ja mielikuvien käyttämisen paremmin kuin sisäiseen puheeseen ja rentoutumiseen liittyvät asiat. (McCarthy – Jones – Harwood – Olivier 2010, 168.) McCarthy ja kumppanit (2010, 168) esittävätkin, että nuorille urheilijoille kannattaisi antaa erityistä koulutusta psykologisten taitojen ymmärtämiseksi.

Hankintavaiheessa keskitytään menetelmiin, joilla psykologisia taitoja voidaan kehittää. Tässä vaiheessa järjestetään luentoja ja henkilökohtaisia tapaamisia urheilijoiden kanssa. Luennoilla esitellään yleisiä psykologisten menetelmien periaatteita. Yksilöllisissä tapaamisissa mietitään, miten periaatteet vaikuttavat todellisissa kilpailutilanteissa. Tässä vaiheessa perehdytään tarkemmin yksilön ongelmakohtiin ja kykyihin, joiden avulla voidaan määrittää urheilijalle sopivat psykologiset menetelmät. (Weinberg – Gould 2007, 257.)

Harjoitteluvaiheen tavoitteita ovat menetelmien käytön tehokas oppiminen ja niiden käytön omaksuminen suoritustilanteissa. Lisäksi tavoitteena on simuloida kilpailutilanteita, joissa urheilijat voivat soveltaa oppimaansa. Kilpailutilanteita voidaan simuloida esim. mielikuvien kautta. Harjoitteluvaiheessa urheilijan on myös hyödyllistä pitää päiväkirjaa siitä, kuinka usein hän käyttää menetelmiä ja kuinka tehokkaiksi hän ne havaitsee. Päiväkirjan pitäminen

auttaa kehityksen seuraamisessa ja siitä saadaan palautetta kehittämisalueista. (Weinberg – Gould 2007, 257.)

Parhaiden tulosten saamiseksi on järkevää, että urheilupsykologi on johtamassa psykologisen harjoitteluohjelman liittämistä valmentautumiseen. Tämä on kuitenkin yleensä mahdollista vain huipputasolla. Myös opettajat ja valmentajat sekä liikunnanohjaajat voivat käyttää psykologisia menetelmiä valmentautumisen tukena. Psykologisten taitojen kehittäminen on järkevintä aloittaa harjoittelukaudella, jotta uusien menetelmien omaksumiseen jää riittävästi aikaa ennen kilpailukauden alkua. (Weinberg – Gould 2007, 259-260.)



Kuvio 6. Soveltaen Vealey (1988, 326) sekä Weinberg ja Gould (2007, 266). Psykologinen valmentautuminen urheilussa

8 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

8.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa Lapin urheiluakatemiaan urheilijoiden kokemuksia psykologisesta valmentautumisesta kyselytutkimuksen keinoin. Tavoitteena oli selvittää, kuinka systemaattista ja suunnitelmallista psykologisten menetelmien harjoittelu on ollut sekä kuinka tärkeänä urheilijat pitävät psykologisten menetelmien osaamista. Selvityksen kohteena oli psykologinen valmentautuminen päivittäisessä valmentautumisessa. Lisäksi tutkimuksessani pyrittiin selvittämään harjoittelun eroavuuksia sukupuolten välillä, joukkuelajien ja yksilölajien urheilijoiden välillä ja 1. vuoden akatemiaopiskelijoiden ja muiden akatemiaopiskelijoiden välillä.

Valtakunnallisella tasolla urheiluakatiatoiminta on osa maamme huippu-urheilujärjestelmää, ja Suomen Olympiakomitea koordinoi sitä. Lapin urheiluakatemia on toiminut Rovaniemellä vuodesta 2004. Akatemian yhteistyösopimuksen muodostavat Rovaniemen kaupunki, Ounasvaaran urheilulukio, Lapin yliopisto, Rovaniemen koulutuskuntayhtymä, Lapin ammattiopisto, Lapin urheiluopisto ja Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Lapin urheiluakatemiassa on Suomen Olympiakomitean myöntämä huippu-urheiluakatiastatus, joka on voimassa vuoden 2013 syyskuuhun saakka. Suomessa on 8 urheiluakatiamaa, joilla on kyseinen status. Lapin urheiluakatemia on yhteistyöverkosto, jonka tavoitteena ovat urheilun ja opiskelun sujuva yhdistäminen sekä laadukkaiden harjoitusolosuhteiden ja valmennusosaamisen tarjoaminen urheilijoiden päivittäiseen valmentautumiseen. Akatemian toimintaa johtaa huippu-urheilukoordinaattori. Akatemiassa oli vuonna 2009 223 urheilijaa, joista 103 oli lukio-opiskelijoita. (Lapin urheiluakatemia 2011a, b)

Tutkimuskysymykset:

Millaisia psykologisia menetelmiä urheilijat harjoittelevat päivittäisessä valmentautumisessaan?

Kuinka systemaattista psykologisten menetelmien harjoittelu on?

Kuinka suunnitelmallista psykologisten menetelmien harjoittelu on urheilijoiden mielestä?

Kuinka tärkeänä urheilijat pitävät psykologisten menetelmien osaamista?

8.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni tutkimuksellisuus oli määrällistä tutkimusta. Määrällisen tutkimuksen peruselementteihin kuuluvat numeeriset tulokset, vertailu ja luokitelut. Lisäksi erilaiset laskennalliset ja tilastolliset analysointimenetelmät kuuluvat määrälliseen tutkimusotteeseen. (Jyväskylän yliopisto 2011a)

Alun perin tarkoituksena oli tehdä kokonaistutkimus, jossa olisi ollut mukana kaikki Lapin urheiluakatemian urheilijat, mutta lopulta kyselyyn vastasi Akatemian aamuharjoitusten yhteydessä 52 akatemiaurheilijaa, jotka sain osallistumaan tutkimukseen. (Virtuaali AMK 2011b). Koko perusjoukon saaminen mukaan tutkimukseen on yleensä haastavaa. Eri lajiryhmät vastasivat kyselyyn eri päivinä ja erilaisissa ympäristöissä. Vastaamiseen kului aikaa n. 25 minuuttia. Alaikäiset palauttivat vanhempien täyttämän huoltajansuostumuslomakkeen kyselyyn osallistumisesta ennen kyselyyn vastaamista (Liite 2).

Kuten aiemmin mainitsin, tutkimukseni tarkoituksena oli kartoittaa urheilijoiden kokemuksia psykologisesta valmentautumisesta. Tutkimukseni oli kuvaileva tutkimus, koska siinä selvitetään mielipiteiden jakautumista akatemiaurheilijoiden keskuudessa. Kuvailevalle tutkimukselle on tyypillistä frekvenssijakaumien, keskiarvojen, keskihajontojen, ristiintaulukoinnin sekä korrelaatiokertoimien käyttäminen analyysi- ja kuvailumenetelmänä. Lisäksi tilastollisen päättelyn toimintatapoja voidaan hyödyntää, mikäli otos on satunnaisesti valittu. (Virtuaali AMK 2011a)

Kuvailevassa tutkimuksessa pyritään jäsentämään tutkittavaa ilmiötä, mutta ei pyritä tutkimuksen kohteen täydelliseen kuvaamiseen, vaan keskitytään muutamiin tutkimuksen tavoitteen mukaisiin ilmiöihin. Kuvailevan tutkimuksen aineiston keruussa voidaan käyttää survey- eli kyselytyyppistä lähestymistapaa. Kuvaileva tutkimusote on hyödyllinen käytännön kehitystyössä. Lisäksi kuvaileva tutkimus on hyödyllinen perinteisessäkin tieteellisessä tutkimuksessa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2011)

Kysely on aineistonhankintamenetelmä, jonka avulla voidaan selvittää tutkimusjoukon mielipiteitä tiettyihin kysymyksiin (Jyväskylän yliopisto 2011b).

Pyrin pääsemään tutkimustavoitteeseeni käyttämällä kyselylomaketta (liite 1), jonka avulla keräsin Akatemiaurheilijoiden mielipiteitä psykologisesta valmentautumisesta. Keräsin tutkimusmateriaalin Lapin urheiluakatemian aamuharjoitusten yhteydessä toukokuussa 2011. Urheilijat vastasivat kyselyyn yhden kerran. Olin kirjoittanut kyselylomakkeen alkuun lyhyet ohjeet siitä, kuinka lomake tulisi täyttää. Lisäksi lomakkeen alkusanoissa annettiin tietoa, millä tavalla tutkimustuloksia hyödynnetään.

Muodostin kyselylomakkeen väittämät eri lähteistä kerättyjen psykologisten valmentautumismenetelmien tunnusmerkkien pohjalta. Erityisenä apuna toimivat suomenkieliset teokset Psyykkinen valmentautuminen hiihtourheilussa (Liukkonen – Jaakkola 2003) ja Psyykkinen valmentautuminen lentopallossa (Liukkonen – Jaakkola – Kataja 2006). Koehenkilöt vastasivat yhteensä 69:än väittämään. Käytin kyselylomakkeessa Likertin asteikkoa, joka on tyypillinen järjestysasteikko. Likertin asteikkoa käytetään yleisesti mittaamaan esim. asenteita. Järjestysasteikolle on tyypillistä, että muuttujan arvot on mahdollista sijoittaa jonkin ominaisuuden mukaiseen järjestykseen. (Menetelmäopetuksen tietovaranto 2007.)

Kyselylomakkeen vastausvaihtoehtoina olivat ”täysin samaa mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”, ”täysin eri mieltä” ja ”en osaa sanoa”. Kyselylomakkeen väittämien osalta vastaus 1 tarkoitti täysin samaa mieltä ja vastaus 4 täysin eri mieltä. Toisin sanoen, mitä pienempi vastauksen numero oli, sitä enemmän vastaaja oli samaa mieltä väitteen kanssa. Vastausvaihtoehto en osaa sanoa poistettiin analysointivaiheessa. Esittelen tulososiossa väittämien vastausten keskiarvot keskihajontoineen sekä prosenttiosuudet ja frekvenssit pylväskuviona jokaisen väittämän osalta. Esitän myös vastausten keskiarvon jokaisen psykologisen menetelmän kysymysten osalta. Tämä arvo kuvaa menetelmän harjoittelun systemaattisuutta valmentautumisessa. Lisäksi esitän vastausten keskiarvon kaikista psykologisten menetelmien harjoittelun suunnitelmallisuutta ja osaamisen tärkeyttä koskevista kysymyksistä. Nämä arvot kuvaavat psykologisten menetelmien harjoittelun suunnitelmallisuutta ja osaamisen tärkeyttä. Käytän keskiarvon lyhenteenä englannin kielen ilmausta mean ja keskihajonnan lyhenteenä englannin kielen sanoista standard deviation tulevaa SD-lyhennettä. Tutkimustulosten analysoinnissa käytin SPSS-ohjelmaa.

Ryhmien välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä voidaan arvioida tilastollisilla testeillä (Tilastokeskus 2011). Käytin tutkimuksessani 5 % riskitasoa nollahypoteesin hylkäämiseksi. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimustulos on tutkimuksen perusjoukossa 95 % varmuudella pätevä. P-arvo kertoo, millä todennäköisyydellä päätelmä on virheellinen. Kun p-arvo on alle 0,05, tulos on ”melkein merkitsevä”. Alle 0,01 p-arvon tulosten yhteydessä puhutaan tilastollisesti ”merkitsevistä” tuloksista ja alle 0,001 p-arvon tulosten yhteydessä ”erittäin merkitsevistä” tuloksista. Tulosten merkitsevyyttä kuvataan yleensä ”melkein merkitsevien” tulosten yhteydessä yhdellä tähdellä (*), ”merkitsevien” tulosten yhteydessä kahdella tähdellä (**) ja ”erittäin merkitsevien” tulosten yhteydessä kolmella tähdellä (***). (Menetelmäopetuksen tietovaranto 2003.) Tutkimuksessani t-testejä käytettiin vertailemaan tutkimusjoukosta nousevia ryhmiä, joita olivat joukkuelajit ja yksilölajit, naiset ja miehet sekä 1. lukuvuotta akatemiassa opiskelleet ja sitä pidempään akatemiassa opiskelleet.

8.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä, jotka mittaavat luotettavuutta toisistaan poikkeavalla tavalla (Metsämuuronen 2005, 64). Mikäli tutkimuksesta puuttuu validiteetti, sen tuloksia ei voida hyödyntää (Hiltunen 2009). Tutkimusmenetelmän validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko tutkimusmenetelmä sellainen, jolla saadaan mitattua haluttua ilmiötä siitä näkökulmasta, josta sitä halutaan tarkastella (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009, 231-233; Hiltunen 2009). Tutkimusmenetelmän näkökulmasta katsottuna validiteetti voidaan jakaa loogiseen, sisäiseen, ulkoiseen ja sisältövaliditeettiin. Looginen validiteetti viittaa siihen, onko tutkimus kokonaisuutena arvostellen järkevä. (Hiltunen 2009.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa sisäiseen validiteettiin vaikuttavat aika, mitaustapahtuma ja mittari. Aika elementti viittaa eri mittauskertojen välillä tapahtuneisiin muutoksiin mitattavissa henkilöissä. Mittaustapahtuman muutokset saattavat aiheuttaa muutoksia vastauksissa seuraavaa mittauskertaa ajatellen. Lisäksi mittareissa saattaa tapahtua muutoksia. (Hiltunen 2009.) Tutkimuksessani käytettiin mittaria vain kerran. Urheilijat täyttivät kyselyn lajiryhmittäin hieman eri paikoissa ja eri aikoina.

Mittari on oleellinen sisäisen validiteetin tekijä. On tärkeää, että mittari mittaa sitä, mitä tutkimuksella halutaan selvittää. Sisältö- ja käsitevaliditeetti kuvaa, ovatko tutkimuksessa käytetyt käsitteet teorialähtöisiä, miten hyvin ne on saatu muutettua ymmärrettäväksi eli operationalisoitua mittariin. Lisäksi sisältövaliditeettia selvitetessä arvioidaan kattavatko mittarin käsitteet ilmiön riittävän laajasti. (Metsämuuronen 2005, 65.) Käytin mittarin laatimiseen laajasti teoria aineistoa. Tarkoitukseni oli löytää urheilupsykologisesta kirjallisuudesta oleelliset psykologiset menetelmät, ja kysyä niiden käytöstä päivittäisessä valmentautumisessa. Urheilijat vastasivat lopulta 69:ään väitteeseen.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ulkoinen validiteetti liittyy tutkimustulosten yleistettävyyteen. Otoksen yksipuolisuus perusjoukosta heikentää ulkoista validiteettia. (Metsämuuronen 2005, 53, 65.) Validiutta voidaan tarkastella myös tutkimustulosten näkökulmasta. Tutkimustulosten yhteydessä validiteetti liittyy siihen, ovatko tulosten perusteella esitetyt väitteet päteviä. Tutkimustulosten validiteettiin liittyy lisäksi se, ovatko tulokset käyttökelpoisia päätelmien tekemiseen. Tulosten validiteetti tarkastelussa on järkevää huomioida sisältö- ja käsitevaliditeetti. Tutkimustulosten sisältö- ja käsitevaliditeetti ovat korkeita, jos esim. kyselylomakkeen kysymykset ovat mahdollisimman kattavasti ilmiöön liittyvästä teoriasta nousevia ja mittaavat teorian käsitteitä. (Hiltunen 2009.)

Reliabiliteetin selvittäminen voidaan jakaa neljään näkökulmaan, joita ovat yhdenmukaisuus, instrumentin tarkkuus, instrumentin objektiivisuus vs. subjektiivisuus ja ilmiön jatkuvuus. Yhdenmukaisuus tarkoittaa sitä, että selvittää mittaavatko mittarin eri indikaattorit samaa asiaa. Instrumentin tarkkuutta voidaan selvittää kyselytutkimuksessa esim. kysymällä samaa asiaa eri muodossa useamman kerran. Instrumentin objektiivisuutta voidaan mitata esim. käyttämällä useampaa havainnoijaa samassa tilanteessa ja vertaamalla havaintoja keskenään. (Hiltunen 2009.)

Tutkijan on pystyttävä osoittamaan, että ilmiö on jatkuva (Hiltunen 2009). Tutkimustulokset ovat reliaabelit, kun tutkimus voidaan toistaa niin, että tulokset pysyvät samankaltaisena (Metsämuuronen 2005, 66). Kyselytutkimuksen kysymysten tulee olla ymmärrettäviä ja yksiselitteisiä. (Hiltunen 2009.)

9 TUTKIMUKSEN TULOKSET

9.1 Taustamuuttujat

Kyselyyn osallistui 52 Lapin urheiluakatemiaan urheilijaa (Taulukko 1). Vastaajista $n=36$ (69 %) oli miehiä ja $n=16$ (31 %) naisia. Vastaajista $n=26$ (50 %) oli yksilölajien ja $n=26$ (50 %) joukkuelajien edustajia. Vastaajista $n=25$ (48 %) oli ollut mukana kilpaurheiluvalmennuksessa 1-7 vuotta ja $n=26$ (50 %) yli 8 vuotta. Yksi vastaajista ei vastannut, kuinka kauan hän on ollut mukana kilpaurheiluvalmennuksessa. Vastaajista $n=25$ (48 %) oli ollut mukana Akatemiavalmennuksessa 1 lukuvuoden, $n=21$ (40 %) oli ollut mukana 2 lukuvuotta ja $n=5$ (10 %) oli ollut mukana 3 lukuvuotta. Yksi urheilija ei vastannut, kuinka monta vuotta hän on ollut mukana Akatemiavalmennuksessa.

Taulukko 1. Tutkimusryhmän rakenne

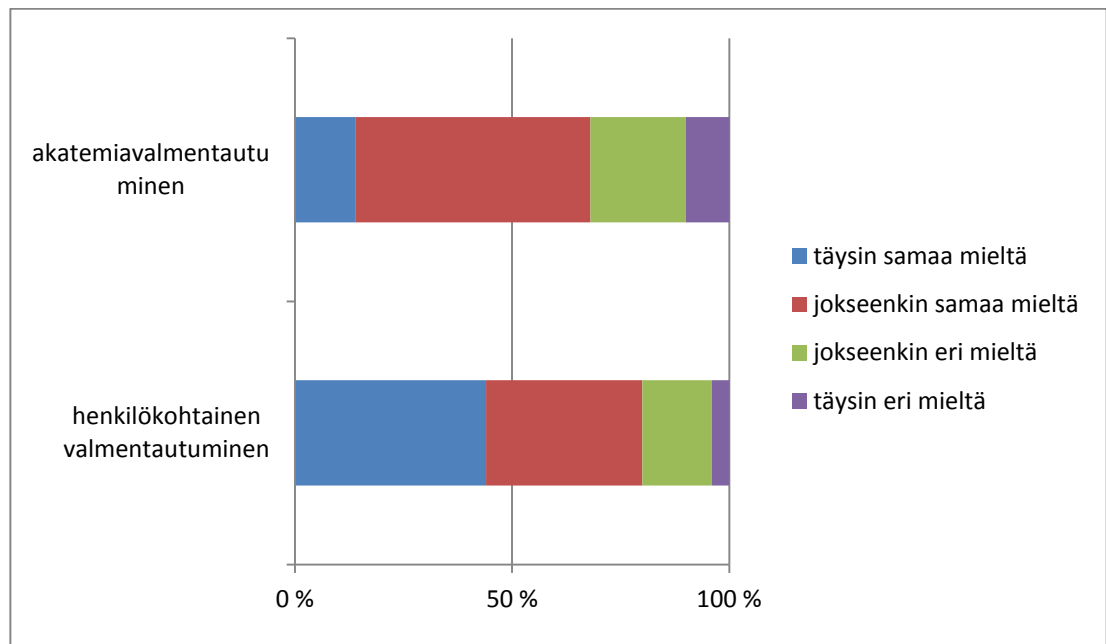
naiset	(n=16) 31 %
miehet	(n=36) 69 %
1. lukuvuosi akatemiassa	(n=25) 48 %
2. ja 3. lukuvuosi akatemiassa	(n=26) 50 %
yksilölajit	(n=26) 50 %
joukkuelajit	(n=26) 50 %
1-7 vuotta kilpaurheiluvalmennuksessa	(n=26) 50 %
yli 8 vuotta kilpaurheiluvalmennuksessa	(n=26) 50 %
yhteensä	(n=52) 100 %

9.2 Millaisia psykologisia menetelmiä valmentautumisessa on harjoitettu

9.2.1 Tavoitteidenasettelu

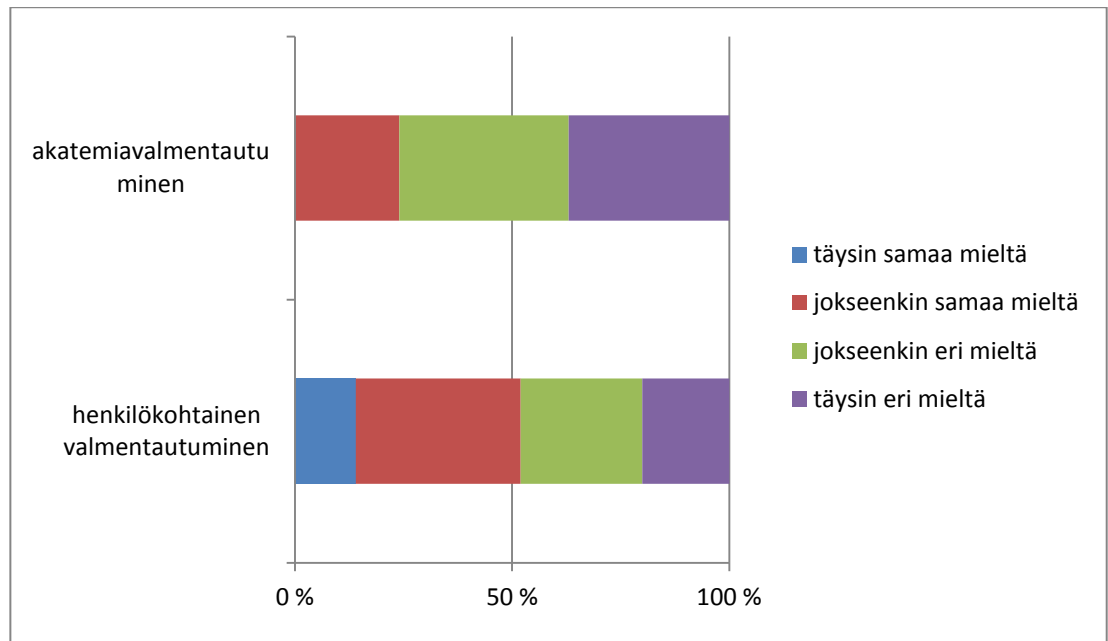
Urheilijoiden tavoitteet huomioidaan hieman paremmin henkilökohtaisen valmentajan laatimassa valmennussuunnitelmassa (mean 1,80, SD 0,86) kuin akatemiavalmentajan laatimassa valmennussuunnitelmassa (mean 2,28, SD 0,83). 68 % ($n=34$) urheilijoista oli joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että omat tavoitteet on huomioitu akatemiavalmentajan laatimassa valmennussuunnitelmassa (Kuvio 7). Toisaalta vain 14 % urheilijoista

oli täysin samaa mieltä, että omat tavoitteet huomioidaan akatemiavalmentajan laatimassa valmennussuunnitelmassa. 80 % (n=40) urheilijoista oli joko täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että omat tavoitteet huomioidaan henkilökohtaisen valmentajan laatimassa valmennussuunnitelmassa. Yksilölajien urheilijoiden (mean 1,48) henkilökohtaiset valmentajat huomioivat urheilijoiden tavoitteet paremmin valmennussuunnitelmassa kuin joukkuelajien urheilijoiden henkilökohtaiset valmentajat (mean 2,12) ($p=,007^{**}$).



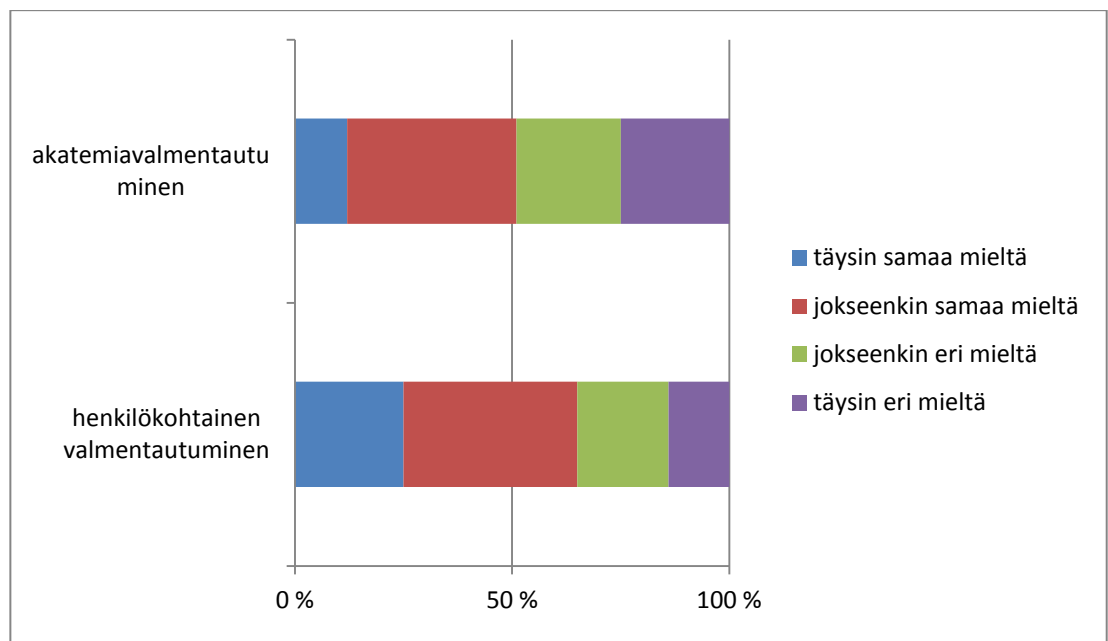
Kuvio 7. Omat tavoitteeni ovat osana valmennussuunnitelmaa

Urheilijat asettavat sekä akatemiaharjoituksissa (mean 3,12, SD 0,78) että henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 2,54, SD 0,97) harvoin lyhyen aikavälin tavoitteita. 52 % (n=26) urheilijoista ovat kuitenkin joko jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä, että he asettavat henkilökohtaisissa harjoituksissa lyhyen aikavälin tavoitteita säännöllisesti (Kuvio 8).



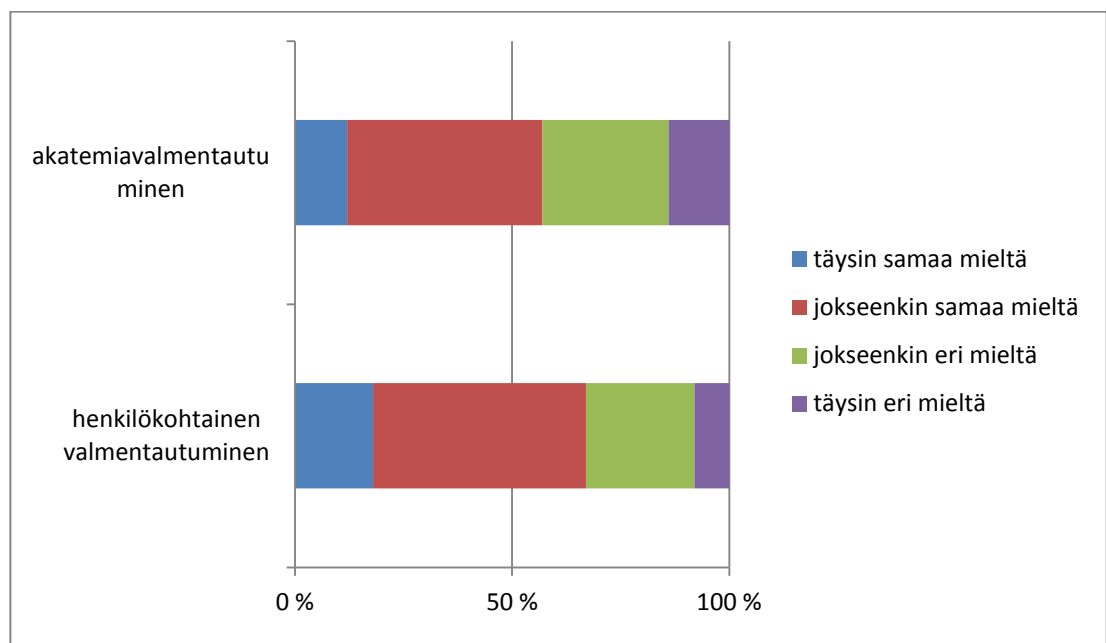
Kuvio 8. Asetan lyhyen aikavälin tavoitteita

Urheilijat asettavat akatemiaharjoituksissa (mean 2,63, SD 1,00) harvoin pitkän aikavälin tavoitteita. Henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 2,23, SD 0,98) pitkän aikavälin tavoitteita asetetaan silloin tällöin. 51 % (n=26) urheilijoista oli kuitenkin täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että he asettavat akatemiaharjoituksissa pitkän aikavälin tavoitteita säännöllisesti (Kuvio 9). Henkilökohtaisten harjoitusten osalta vastaava luku oli 65 % (n=34).



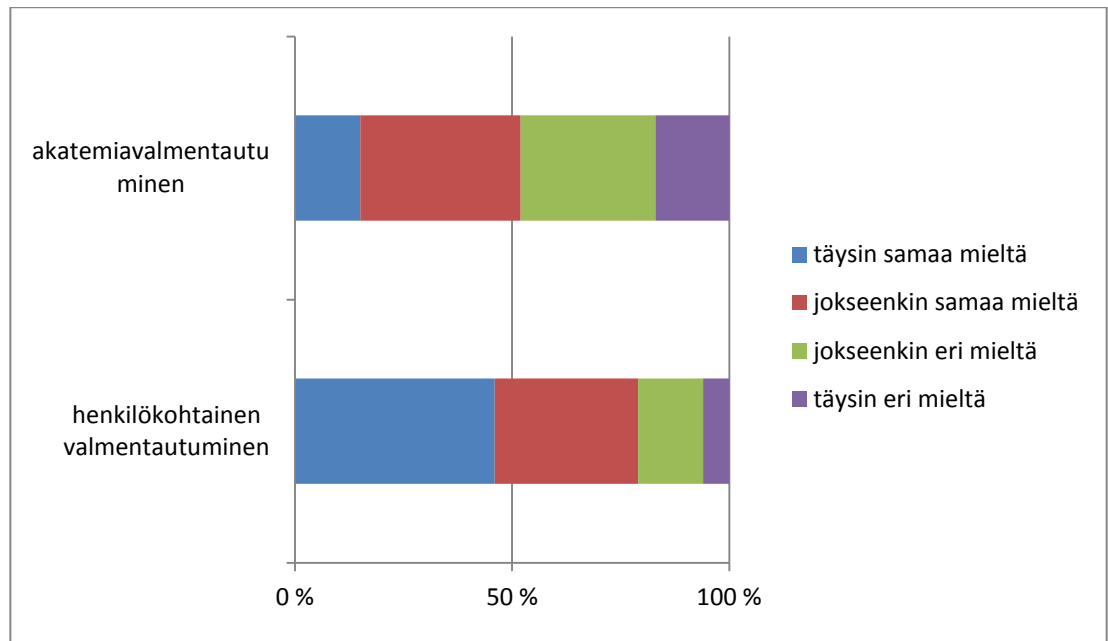
Kuvio 9. Asetan pitkän aikavälin tavoitteita

Henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 2,24, SD 0,84) asetetaan keskimäärin hieman säännöllisemmin harjoituksiin liittyviä tavoitteita kuin akatemiaharjoituksissa (mean 2,45, SD 0,88). 57 % (n=29) urheilijoista on täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että he asettavat akatemiaharjoituksissa harjoituksiin liittyviä tavoitteita säännöllisesti (Kuvio 10). Henkilökohtaisten harjoitusten osalta vastaava luku on 67 % (n=34). Kuitenkin vain pieni osa urheilijoista oli täysin samaa mieltä, että he asettavat säännöllisesti harjoituksiin liittyviä tavoitteita. 2 lukuvuotta (mean 2,04) tai kauemmin akatemiassa olleet urheilijat asettavat hieman säännöllisemmin henkilökohtaisissa harjoituksissa harjoituksiin liittyviä tavoitteita kuin 1 lukuvuoden (mean 2,50) akatemiassa olleet urheilijat ($p=0,048^*$).



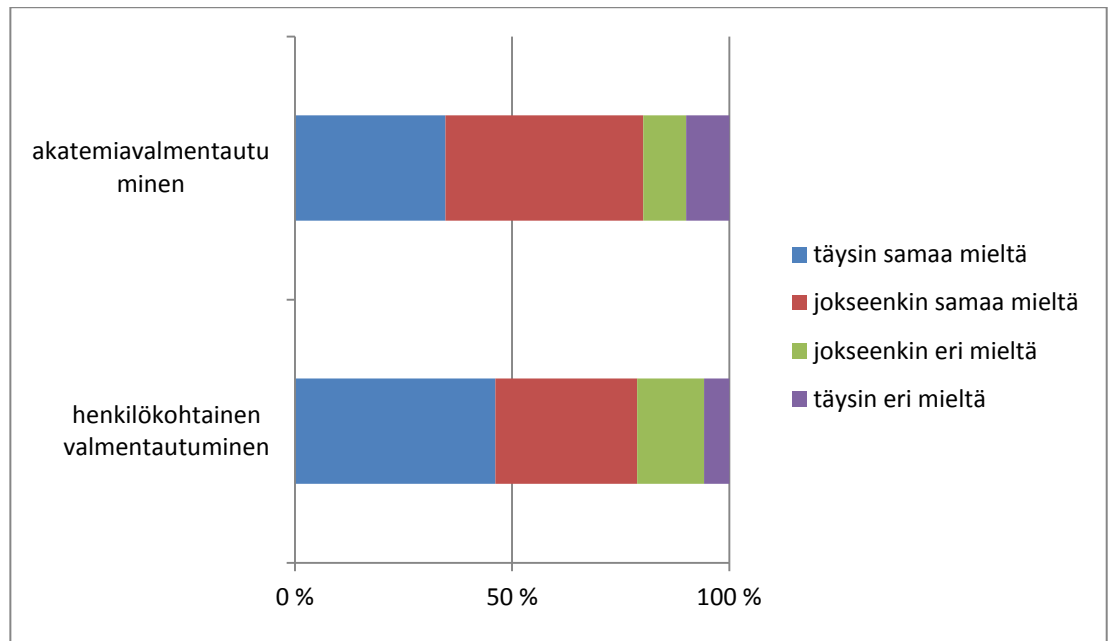
Kuvio 10. Asetan harjoituksiin liittyviä tavoitteita

Urheilijat asettavat suoritustavoitteita keskimäärin säännöllisemmin henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 1,81, SD 0,91) kuin akatemiaharjoituksissa (mean 2,50, SD 0,96). 15 % (n=8) urheilijoista on täysin samaa mieltä ja 37 % (n=19) jokseenkin samaa mieltä, että he asettavat akatemiaharjoituksissa säännöllisesti tavoitteita suoritustasonsa suhteen (Kuvio 11). 46 % (n=24) urheilijoista on täysin samaa mieltä ja 33 % jokseenkin samaa mieltä, että he asettavat henkilökohtaisissa harjoituksissa säännöllisesti tavoitteita suoritustasonsa suhteen.



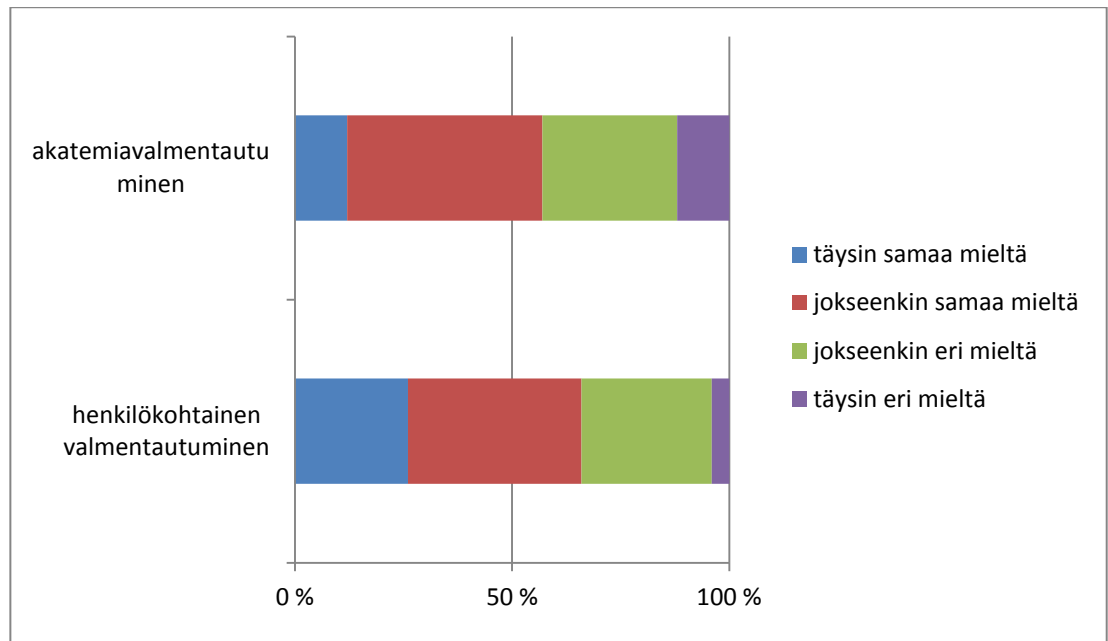
Kuvio 11. Asetan suoritustavoitteita

Urheilijat asettavat henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 1,78, SD 0,83) prosessitavoitteita keskimäärin hieman säännöllisemmin kuin akatemiaharjoituksissa (mean 1,94, SD 0,92). 35 % (n=18) urheilijoista on täysin samaa mieltä ja 46 % (n=23) jokseenkin samaa mieltä, että he asettavat akatemiaharjoituksissa säännöllisesti tavoitteita, jotka antavat heille käytännönohjeen suorituksen parantamiseksi (Kuvio 12). 43 % (n=22) urheilijoista on täysin samaa mieltä ja 39 % (n=20) jokseenkin samaa mieltä, että he asettavat henkilökohtaisissa harjoituksissa säännöllisesti tavoitteita, jotka antavat heille käytännönohjeen suorituksen parantamiseksi.



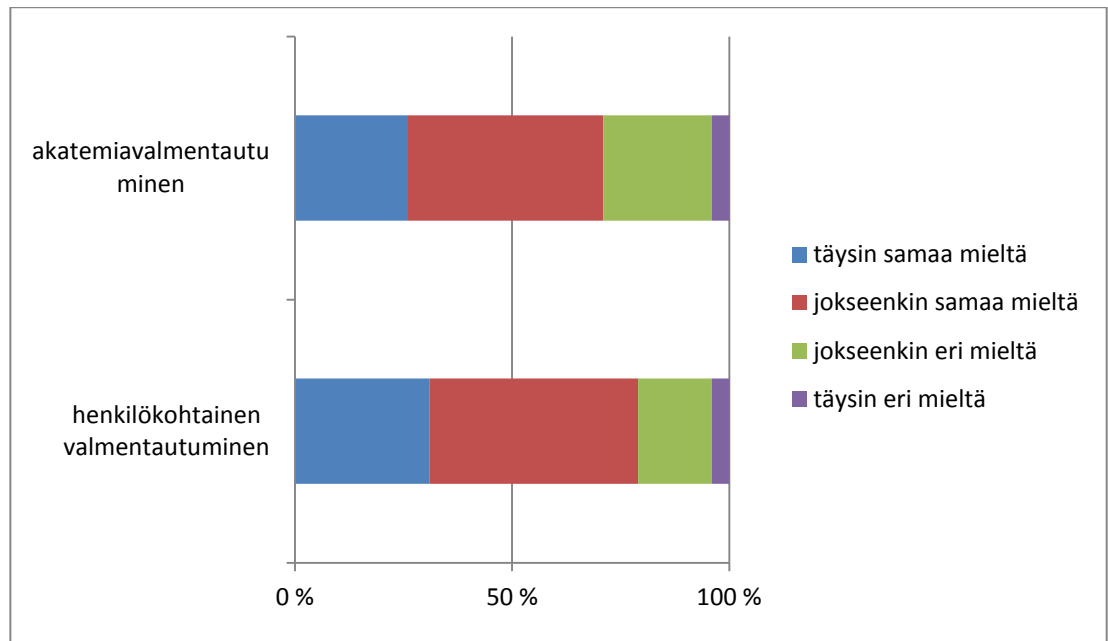
Kuvio 12. Asetan prosessitavoitteita

Urheilijat arvioivat tavoitteiden saavuttamista keskimäärin hieman säännöllisemmin henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 2,12, SD 0,85) kuin akatemiaharjoituksissa (mean 2,43, SD 0,87). 57 % (n=28) urheilijoista on täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että akatemiaharjoituksissa he arvioivat tavoitteiden saavuttamista säännöllisesti valmentajan avustuksella (Kuvio 13). Henkilökohtaisten harjoitusten osalta vastaava luku on 66 % (n=33). Yksilölajien urheilijat (mean 1,88) olivat selkeämmin samaa mieltä kuin joukkuelajien urheilijat (mean 2,35), että he arvioivat henkilökohtaisissa harjoituksissa valmentajan avustuksella tavoitteiden saavuttamista (0,049 *). Naiset (mean 1,71) arvioivat henkilökohtaisissa harjoituksissa valmentajan avustuksella hieman säännöllisemmin tavoitteiden saavuttamista kuin miehet (mean 2,28) (p=0,034*).



Kuvio 13. Arvioin tavoitteiden saavuttamista

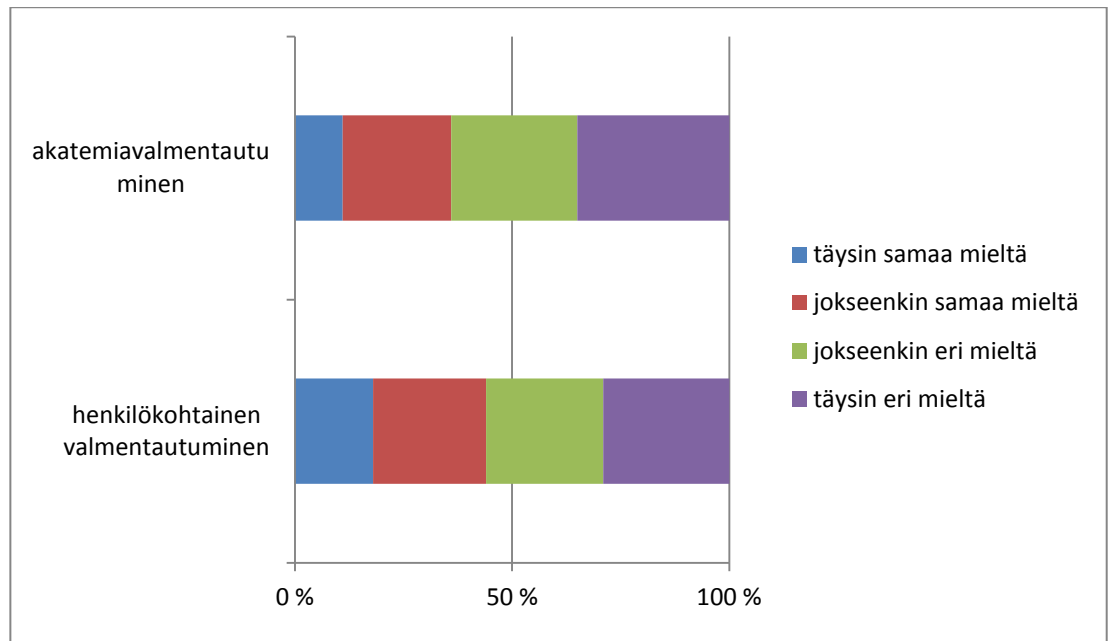
26 % (n=12) urheilijoista on täysin samaa mieltä ja 45 % (n=21) jokseenkin samaa mieltä, että he muokkaavat tarvittaessa akatemiavalmentautumista koskevia tavoitteita (Kuvio 14). 31 % (n=15) oli täysin samaa mieltä ja 48 % (n=23) jokseenkin samaa mieltä, että he muokkaavat tarvittaessa henkilökohtaista valmentautumista koskevia tavoitteita. Urheilijat muokkaavat henkilökohtaista valmentautumista (mean 1,94, SD 0,81) koskevia tavoitteita keskimäärin hieman enemmän kuin akatemiavalmentautumista (mean 2,09, SD 0,83) koskevia tavoitteita. Yksilölajien urheilijat (mean 1,71) olivat selkeämmin samaa mieltä kuin joukkuelajien urheilijat (mean 2,17), että he muokkaavat tarvittaessa henkilökohtaista valmentautumista koskevia tavoitteita (0,049 *).



Kuvio 14. Muokkaan tavoitteita tarvittaessa

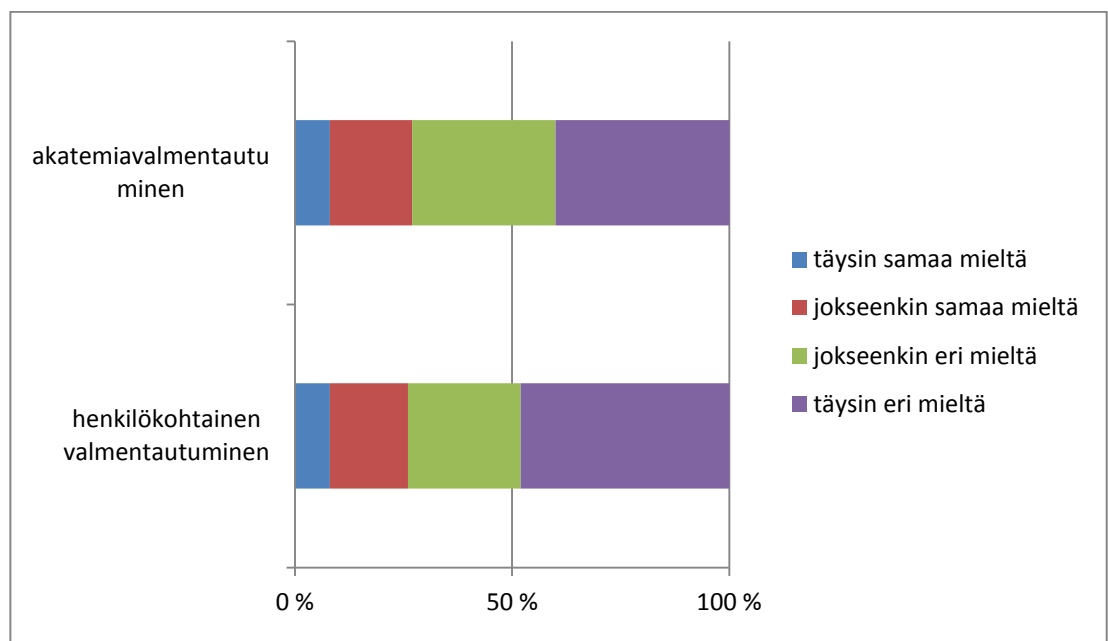
9.2.2 Vireystilan ja tunteiden säätelyn harjoittelu

Urheilijat ovat sekä akatemiaharjoitusten (mean 2,90, SD 1,02) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 2,65, SD 1,09) osalta keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että harjoituksissa on kartoitettu heidän optimaalinen kilpailumielialansa. Suurin osa urheilijoista on sekä akatemiaharjoitusten 64 % (n=31) että henkilökohtaisten harjoitusten 56 % (n=27) osalta täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä, että niissä on kartoitettu heidän optimaalinen kilpailumieliala esim. kyselyn avulla (Kuvio 15).



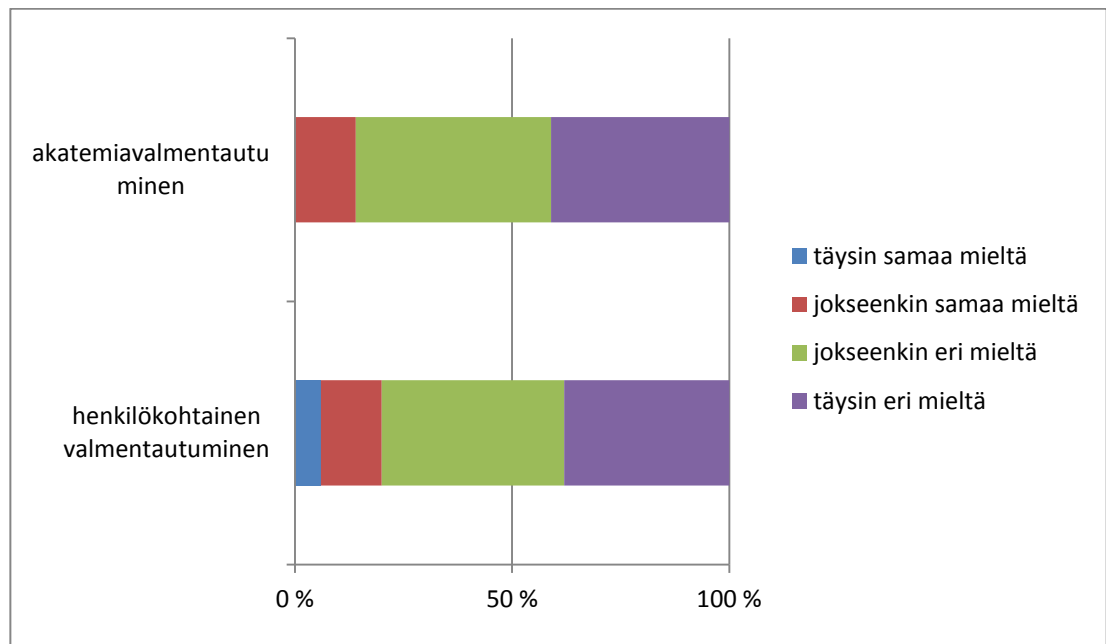
Kuvio 15. Optimaalinen kilpailumielialani on kartoitettu

Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 3,04, SD 0,97) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 3,13, SD 1,00) osalta keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että harjoituksissa on kartoitettu heidän piirrejännityksensä. Suurin osa urheilijoista on sekä akatemian 73 % (n=35) että henkilökohtaisten harjoitusten 74 % (n=34) osalta täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä, että heiltä on kartoitettu piirrejännitys harjoituksissa (Kuvio 16).



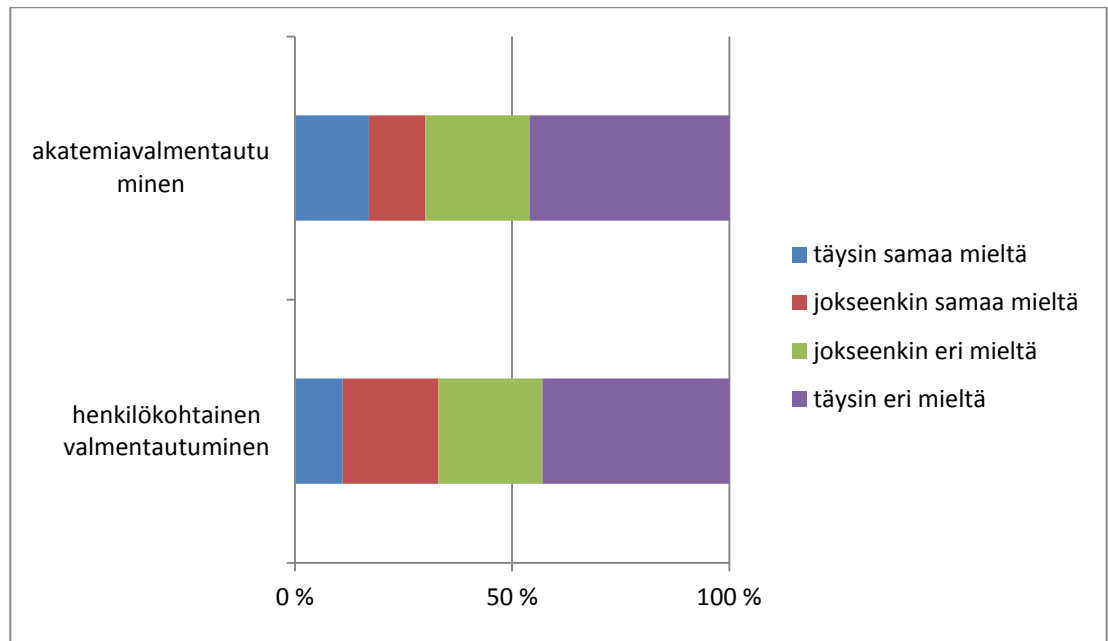
Kuvio 16. Piirrejännitykseni on kartoitettu

Urheilijat harjoittelevat rentoutumista harvoin sekä akatemian (mean 3,27, SD 0,70) että henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 3,12, SD 0,87). Suurin osa urheilijoista on sekä akatemian että henkilökohtaisten harjoitusten osalta täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä, että he ovat harjoitelleet rentoutumista säännöllisesti harjoituksissa (Kuvio 17). Eri mieltä olevien prosenttiosuus on akatemian osalta 86 % (n=44). Vastaavasti henkilökohtaisten harjoitusten osalta eri mieltä olevien prosenttiosuus on 80 % (n=40).



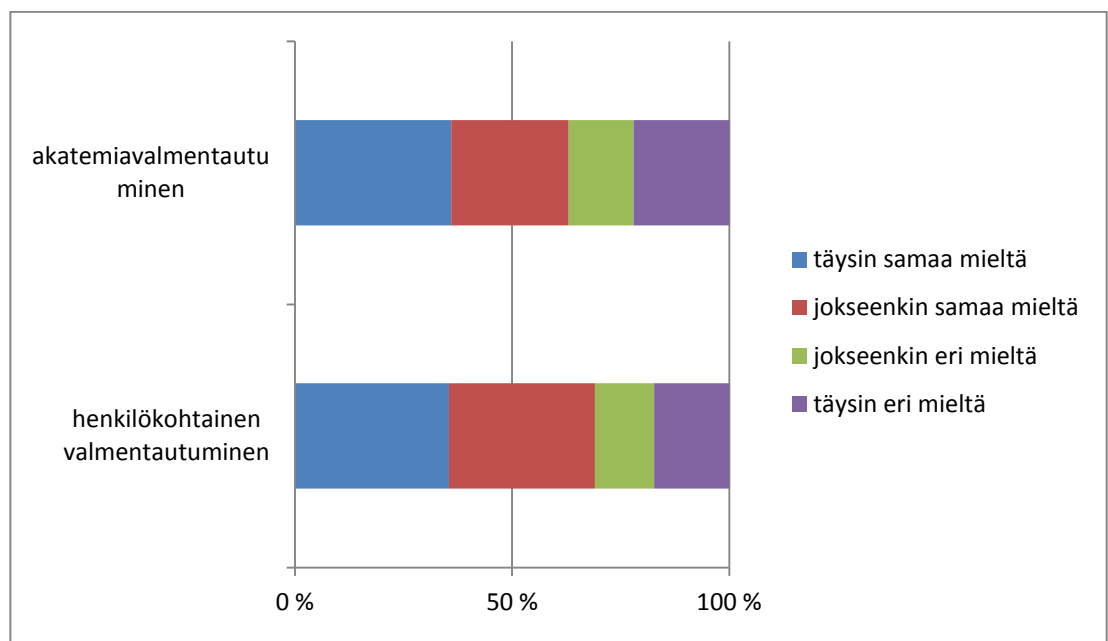
Kuvio 17. Rentoutumisen harjoittelu on säännöllistä

Urheilijoiden rentoutumisen harjoittelu ei ole ollut pääsääntöisesti ohjattua akatemian (mean 2,98, SD 1,14) ja henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 3,00, SD 1,05). Suurin osa urheilijoista on täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä, että rentoutumisen harjoittelu on ollut pääsääntöisesti ohjattua akatemia ja henkilökohtaisissa harjoituksissa (Kuvio 18). Eri mieltä olevien prosenttiosuus on akatemiaharjoitusten osalta 70 % (n=32). Vastaava prosenttiosuus on henkilökohtaisten harjoitusten osalta 67 % (n=31).



Kuvio 18. Rentoutumisen harjoittelu on pääsääntöisesti ohjattua

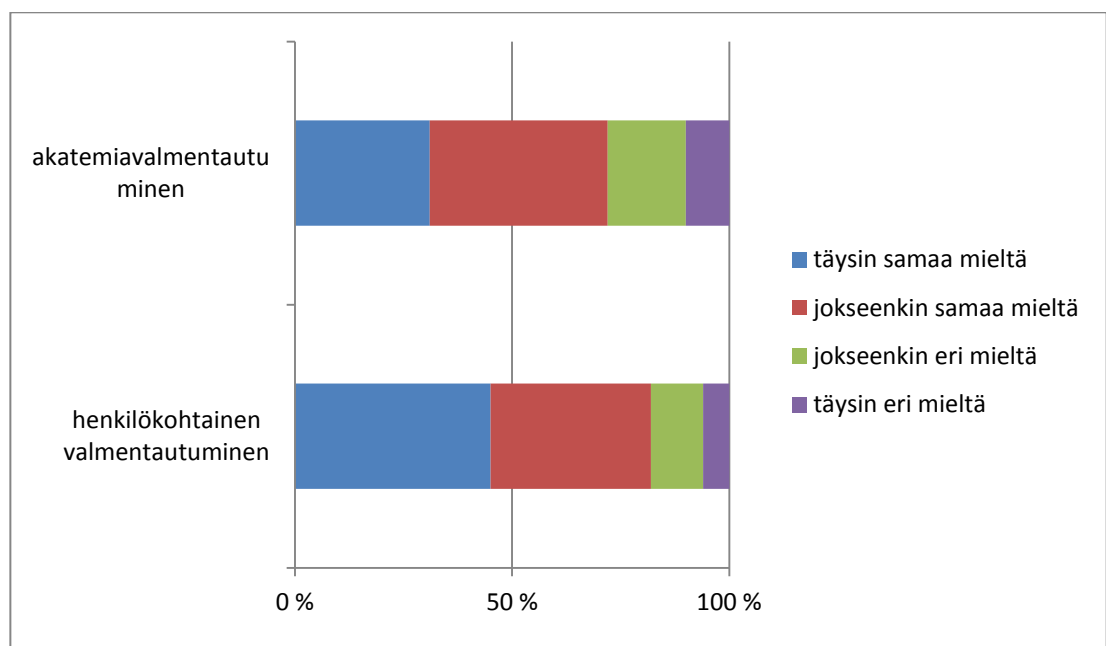
Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 2,24, SD 1,17) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 1,93, SD 0,95) osalta keskimäärin jokseenkin samaa mieltä, että heidän rentoutumisen harjoittelu on ollut pääsääntöisesti itsenäistä. Suurin osa urheilijoista on täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että rentoutumisen harjoittelu on ollut pääsääntöisesti itsenäistä sekä akatemian että henkilökohtaisissa harjoituksissa (Kuvio 19).



Kuvio 19. Rentoutumisen harjoittelu on ollut pääsääntöisesti itsenäistä

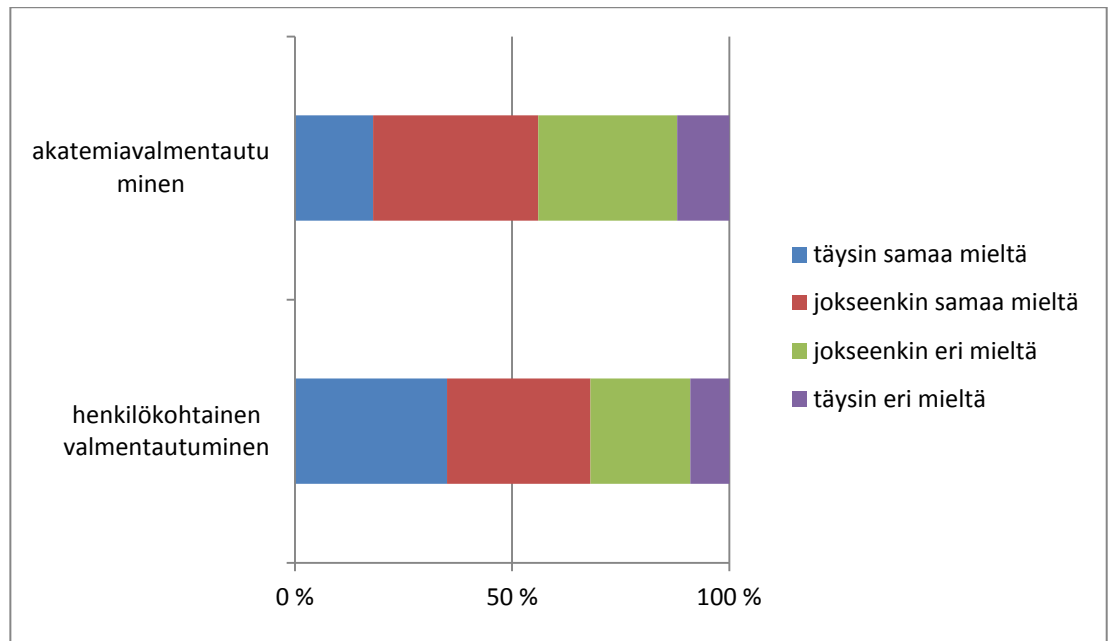
9.2.3 Mielikuvaharjoittelu

Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 2,08, SD 0,95) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 1,78, SD 0,88) osalta keskimäärin jokseenkin samaa mieltä, että he harjoittelevat säännöllisesti mielikuviin eläytymistä tehostaakseen taitojen oppimista ja hiomista. Suurin osa urheilijoista oli sekä akatemian 72 % (n=35) että henkilökohtaisten harjoitusten 82 % (n=42) osalta täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että he harjoittelevat harjoituksissa säännöllisesti mielikuviin eläytymistä tehostaakseen taitojen oppimista ja hiomista (Kuvio 20).



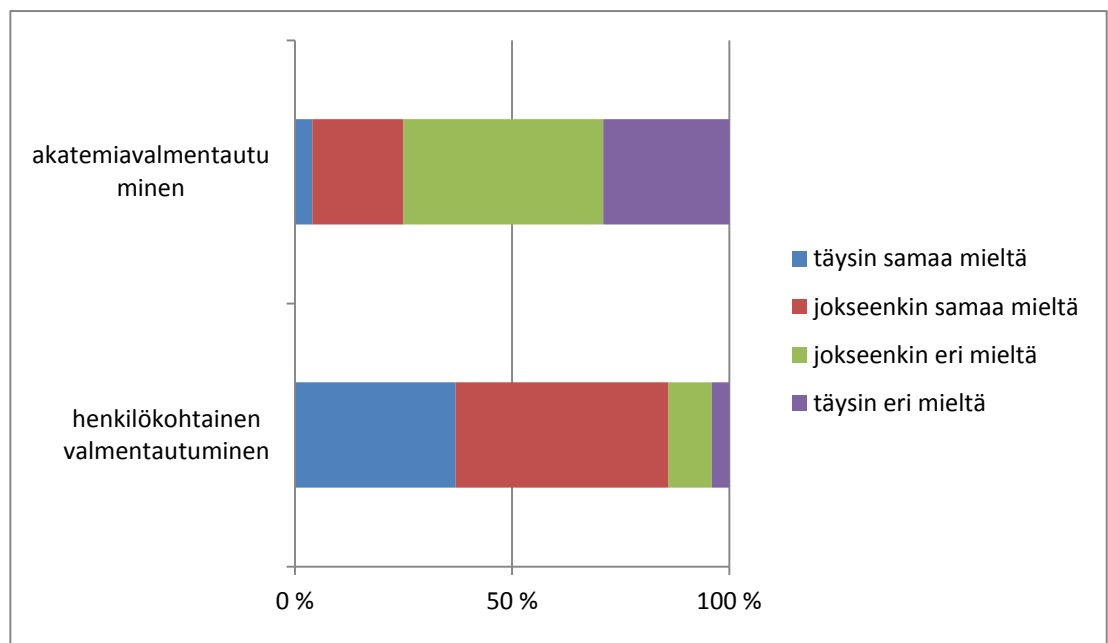
Kuvio 20 Harjoittelun mielikuviin eläytymistä tehostaakseni taitojen oppimista ja hiomista

Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 2,38, SD 0,92) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 2,04, SD 0,97) osalta keskimäärin jokseenkin samaa mieltä, että he harjoittelevat hyvän kilpailumielialan saavuttamista mielikuvien avulla. Suurin osa urheilijoista on sekä akatemian 56 % (n=28) että henkilökohtaisten harjoitusten 68 % (n=33) osalta täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä että he harjoittelevat harjoituksissa hyvän kilpailumielialan saavuttamista mielikuvien avulla (Kuvio 21).



Kuvio 21. Harjoittelen hyvän kilpailumielialan saavuttamista mielikuvien avulla

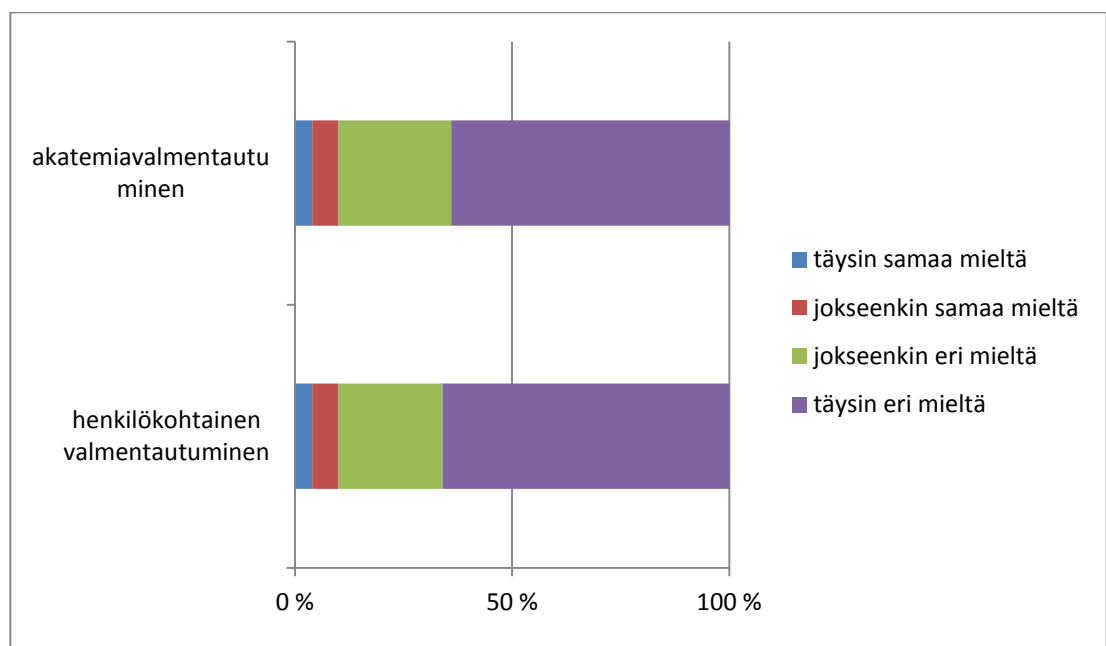
Urheilijat käyvät läpi mielikuvissaan useammin henkilökohtaisen harjoituksen tai kilpailun suunnitelman (mean 1,82, SD 0,78) kuin akatemiaharjoituksen (mean 3,00, SD 0,83) suunnitelman. Suurin osa urheilijoista on täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että he käyvät läpi kilpailu- tai harjoitus-suunnitelman ennen kilpailua tai henkilökohtaista harjoitusta (Kuvio 22). Suurin osa urheilijoista (75 %) oli jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä, että he käyvät läpi aamun harjoitussuunnitelmaa ennen akatemiaharjoitusta.



Kuvio 22. Käyn mielikuvissani läpi harjoitus- tai kilpailusuunnitelmani

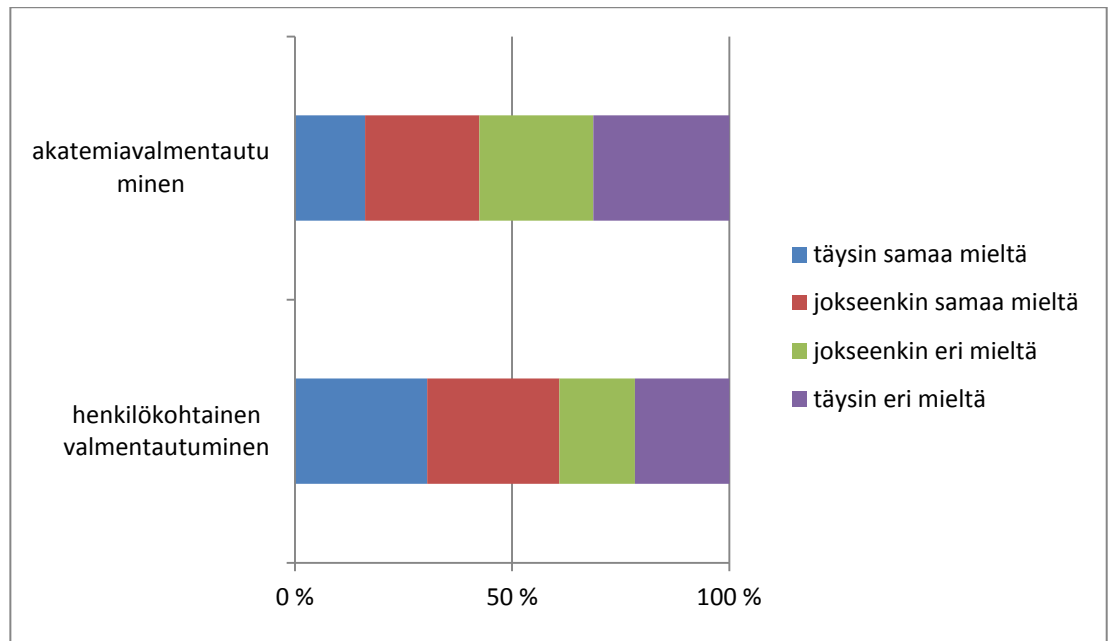
9.2.4 Keskittymisen harjoittelu

Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että akatemiaharjoituksissa (mean 3,49, SD 0,80) on kartoitettu heidän keskittymisen taso ja keskittymisprofiili käyttäen apuna esim. numeroruudukotehtävää. Urheilijat ovat keskimäärin täysin eri mieltä, että henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 3,51, SD 0,80) on kartoitettu heidän keskittymisen taso ja keskittymisprofiili. Suurin osa urheilijoista on sekä akatemian 64 % (n=30) että henkilökohtaisten harjoitusten 66 % (n=31) osalta täysin eri mieltä, että harjoituksissa on kartoitettu heidän keskittymisen taso ja keskittymisprofiili (Kuvio 23).



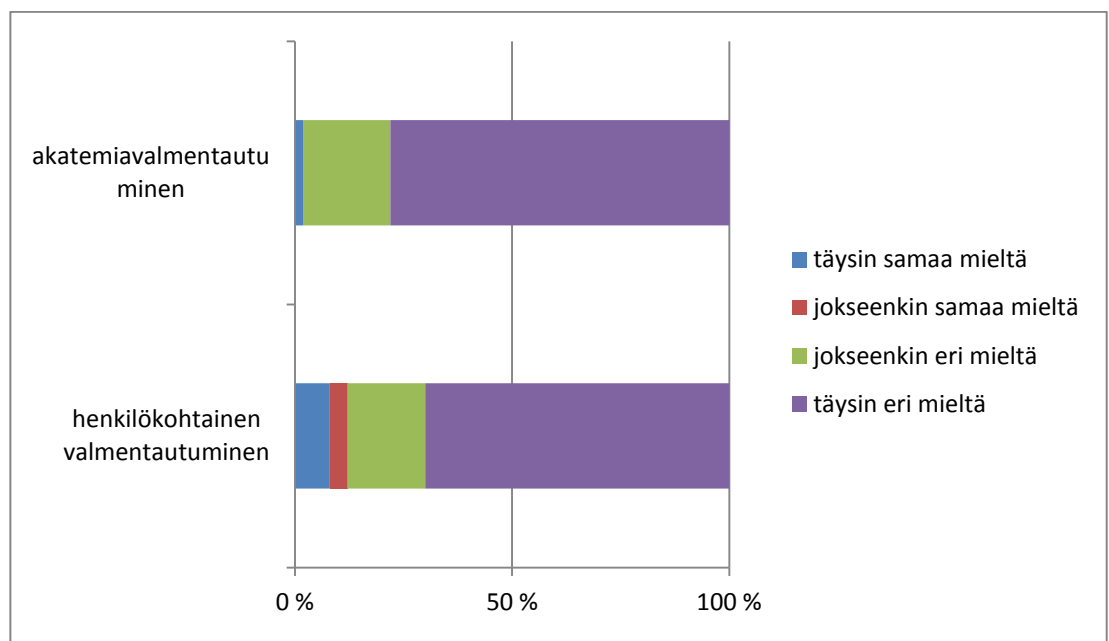
Kuvio 23. Keskittymisen tasoni ja keskittymisprofiilini on kartoitettu

Urheilijat ovat akatemiaharjoitusten (mean 2,71, SD 1,08) osalta keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että harjoituksissa on käyty läpi heidän lajinsa kannalta oleelliset huomion keskittämistyytit. Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä, että henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 2,47, SD 1,28) on käyty läpi heidän lajin kannalta oleelliset huomion keskittämistyytit. Suurin osa urheilijoista on täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä, että akatemiaharjoituksissa 57 % (n=28) on käyty läpi oman lajin kannalta tärkeimmät huomion keskittämistyytit (Kuvio 24).



Kuvio 24. Lajini kannalta tärkeimmät huomion keskittämistyytit on käyty läpi

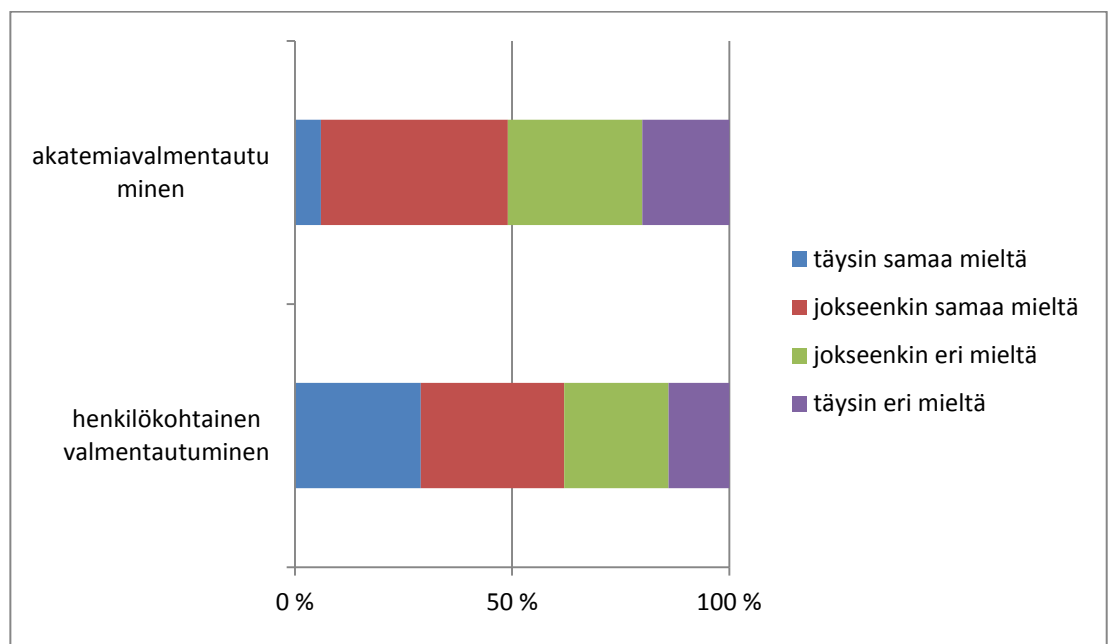
Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 3,73, SD 0,57) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 3,50, SD 0,91) osalta keskimäärin täysin eri mieltä, että he arvioivat säännöllisesti harjoitukseen keskittymistään kirjallisesti. Suurin osa urheilijoista oli täysin eri mieltä, kun väitettiin, että he arvioivat säännöllisesti akatemian 78 % (n=38) ja henkilökohtaiseen harjoitukseen 70 % (n=35) keskittymistään kirjallisesti (Kuvio 25).



Kuvio 25. Arvioin säännöllisesti omaa keskittymistäni kirjallisesti

9.2.5 Sisäisen puheen harjoittelu

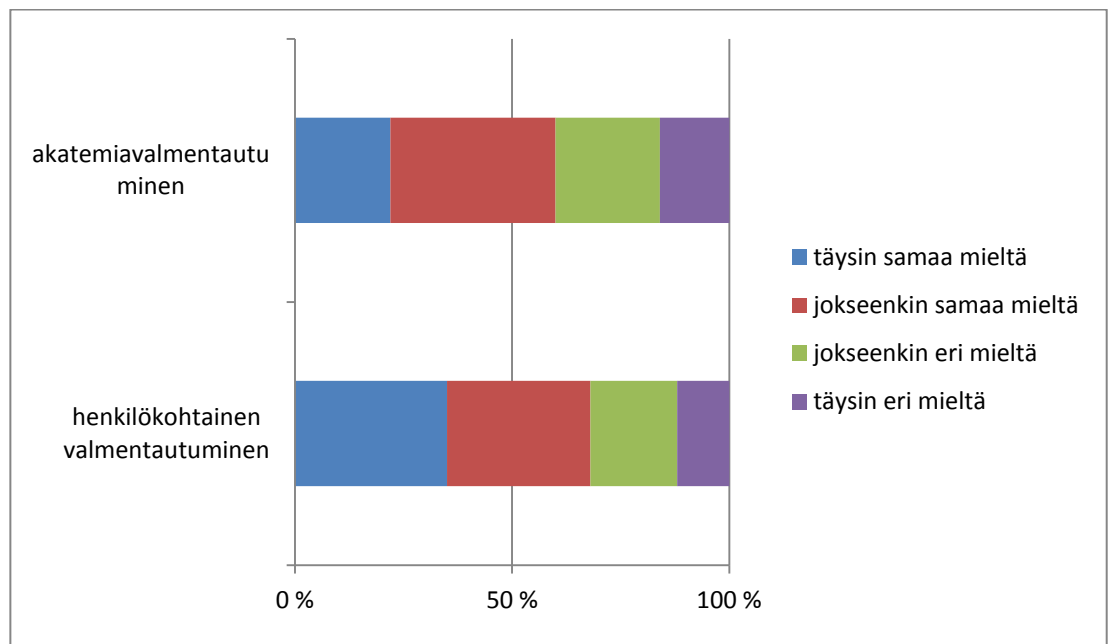
Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että he käyttävät akatemiaharjoituksissa (mean 2,65, SD 0,88) säännöllisesti positiivista sisäistä puhetta lisäämään motivaatiota epäonnistumisten jälkeen. Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä, että he käyttävät henkilökohtaisissa harjoituksissa (mean 2,24, SD 1,03) säännöllisesti positiivista sisäistä puhetta lisäämään motivaatiota epäonnistumisten jälkeen. Suurin osa (n=25) urheilijoista on jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä, että he käyttävät akatemiaharjoituksissa säännöllisesti positiivista sisäistä puhetta lisäämään motivaatiota epäonnistumisten jälkeen (Kuvio 26). Suurin osa (n=30) urheilijoista on jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä, että he käyttävät henkilökohtaisissa harjoituksissa säännöllisesti positiivista sisäistä puhetta lisäämään motivaatiota epäonnistumisten jälkeen. Joukkuelajien urheilijat (mean 2,27) käyttävät akatemiaharjoituksissa useammin positiivista sisäistä puhetta lisäämään motivaatiota kuin yksilölajien urheilijat (mean 3,09) (,001**).



Kuvio 26. Käytän positiivista sisäistä puhetta motivaation lisääjänä

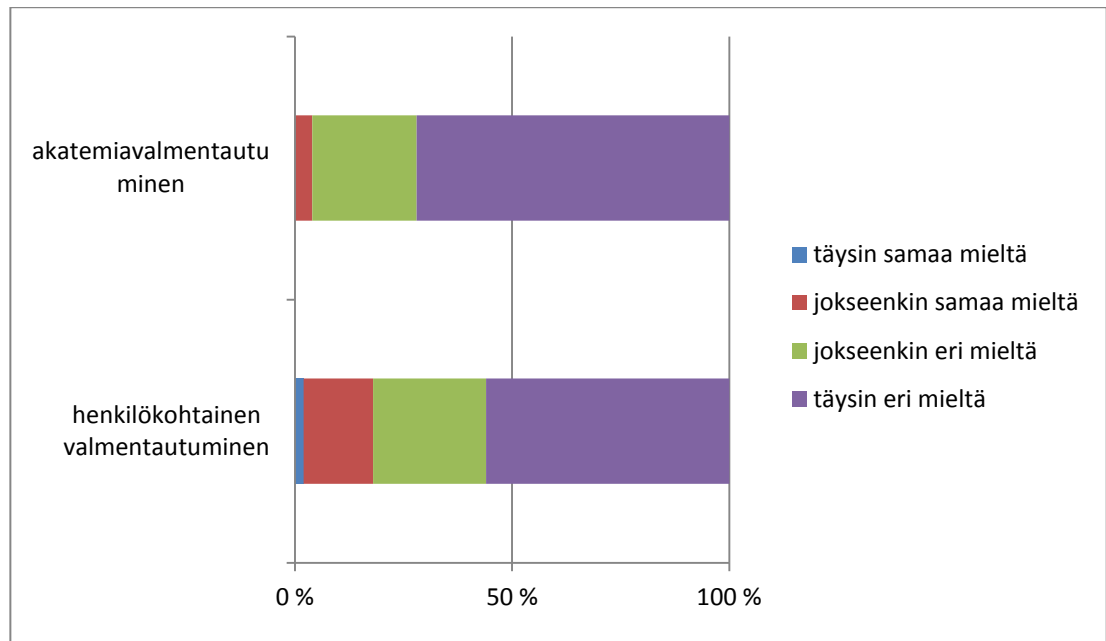
Urheilijat ovat akatemian (mean 2,34, SD 1,00) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 2,10, SD 1,03) osalta keskimäärin jokseenkin samaa mieltä, että he käyttävät säännöllisesti sisäistä puhetta teknisten suoritusten apuna. Suurin osa vastaajista on sekä akatemian (n=30) että henkilökohtaisten harjoitusten (n=33) osalta täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että

he käyttävät harjoituksissa säännöllisesti itsepuhelua teknisten suoritusten apuna (Kuvio 27). Joukkuelajien urheilijat (mean 2,04) käyttävät akatemiaharjoituksissa useammin sisäistä puhetta teknisten suoritusten apuna kuin yksilölajien urheilijat (mean 2,67) ($p=0,025^*$). Naiset (mean 1,73) käyttävät sisäistä puhetta teknisten suoritusten apuna akatemiaharjoituksissa säännöllisemmin kuin miehet (mean 2,60) ($p=0,004^{**}$).



Kuvio 27. Käytän sisäistä puhetta teknisten suoritusten apuna

Urheilijat ovat keskimäärin täysin eri mieltä (mean 3,68, SD 0,55), että akatemiaharjoituksissa on käyty läpi tehokkaan sisäisen puheen periaatteita mieltä. Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin eri mieltä (mean 3,36, SD 0,83), että henkilökohtaisissa harjoituksissa on käyty läpi tehokkaan sisäisen puheen periaatteita. Suurin osa urheilijoista on sekä akatemian ($n=36$) että henkilökohtaisten harjoitusten ($n=28$) osalta täysin eri mieltä, että harjoituksissa on käyty läpi tehokkaan sisäisen puheen periaatteita (Kuvio 28).



Kuvio 28. Harjoituksissa on käyty läpi tehokkaan sisäisen puheen periaatteita

9.3 Kuinka systemaattista psykologisten menetelmien harjoittelu on ollut

Tavoitteidenasettelun systemaattisuutta arvioitiin laskemalla vastausten keskiarvo kyselylomakkeen (liite 1) kysymyksistä 6-7 ja 10-23. Kaikkiin näihin tavoitteidenasetteluosion kysymyksiin vastasi yhteensä 41 urheilijaa. Tavoitteidenasettelun kysymysosion vastausten keskiarvo oli 2,20 (SD 0,47). Tavoitteidenasettelun kysymysosion keskiarvo oli 2,45 (SD 0,54) akatemiaharjoitusten osalta. Kaikkiin akatemiaharjoituksia koskeviin tavoitteidenasettelukysymyksiin vastasi yhteensä 42 urheilijaa.

Tunteiden ja vireystilansäätely harjoittelun systemaattisuutta arvioitiin laskemalla keskiarvo kyselylomakkeen (liite 1) kysymyksissä 27 – 30 ja 34 – 35. Kaikkiin tunteiden ja vireystilan säätelyosion kysymyksiin vastasi 43 urheilijaa. Koko kysymysosion vastausten keskiarvo oli 3,02 (SD 0,75). Kysymysosion keskiarvo oli 3,08 (SD 0,78) akatemiaharjoitusten osalta. Kaikkiin akatemiaharjoituksia koskeviin tunteiden ja vireystilan säätelyn kysymyksiin vastasi 44 urheilijaa.

Mielikuvaharjoittelun systemaattisuutta arvioitiin laskemalla vastausten keskiarvo kyselylomakkeen (liite 1) kysymyksistä 43 – 48. Kaikkiin mielikuvaharjoittelua koskeviin kysymyksiin vastasi 47 urheilijaa. Koko kysymysosion vastausten keskiarvo oli 2,19 (SD 0,63). Kysymysosion vastausten keskiarvo

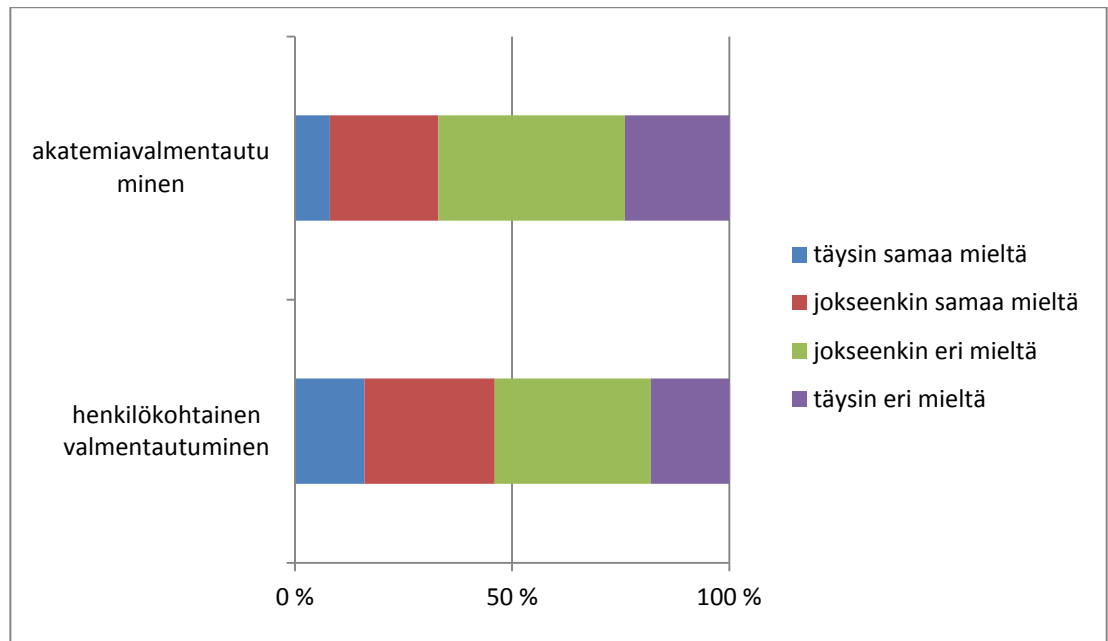
oli akatemiaharjoitusten osalta 2,50 (SD 0,68). Kaikkiin akatemiaharjoituksia koskeviin mielikuvaharjoitteluosion kysymyksiin vastasi 47 urheilijaa.

Keskittymisen kehittämisen systemaattisuutta arvioitiin laskemalla vastausten keskiarvo kyselylomakkeen (liite 1) kysymyksistä 52 – 57. Kaikkiin keskittymistä koskeviin kysymyksiin vastasi 45 urheilijaa. Koko kysymysosion vastausten keskiarvo oli 3,21 (SD 0,58). Kysymysosion vastausten keskiarvo oli akatemiaharjoitusten osalta 3,32 (SD 0,58). Kaikkiin akatemiaharjoituksia koskeviin mielikuvaharjoitteluosion kysymyksiin vastasi 46 urheilijaa.

Sisäisen puheen käyttämisen systemaattisuutta arvioitiin vielä laskemalla vastausten keskiarvo kyselylomakkeen (liite 1) kysymyksistä 61 – 66. Kaikkiin sisäistä puhetta koskeviin kysymyksiin vastasi 47 urheilijaa. Koko kysymysosion vastausten keskiarvo oli 2,71 (SD 0,63). Kysymysosion vastausten keskiarvo oli akatemiaharjoitusten osalta 2,89 (SD 0,63). Kaikkiin akatemiaharjoituksia koskeviin sisäisen puheen osion kysymyksiin vastasi 48 urheilijaa. Joukkuelajien urheilijat (mean 2,64) käyttivät sisäistä puhetta hieman systemaattisemmin akatemian harjoituksissa kuin yksilölajien urheilijat (mean 3,16) ($p=0,003^{**}$). Joukkuelajien urheilijat (mean 2,52) käyttivät sisäistä puhetta hieman systemaattisemmin kuin yksilölajien urheilijat (mean 2,91) ($p=0,034^{*}$).

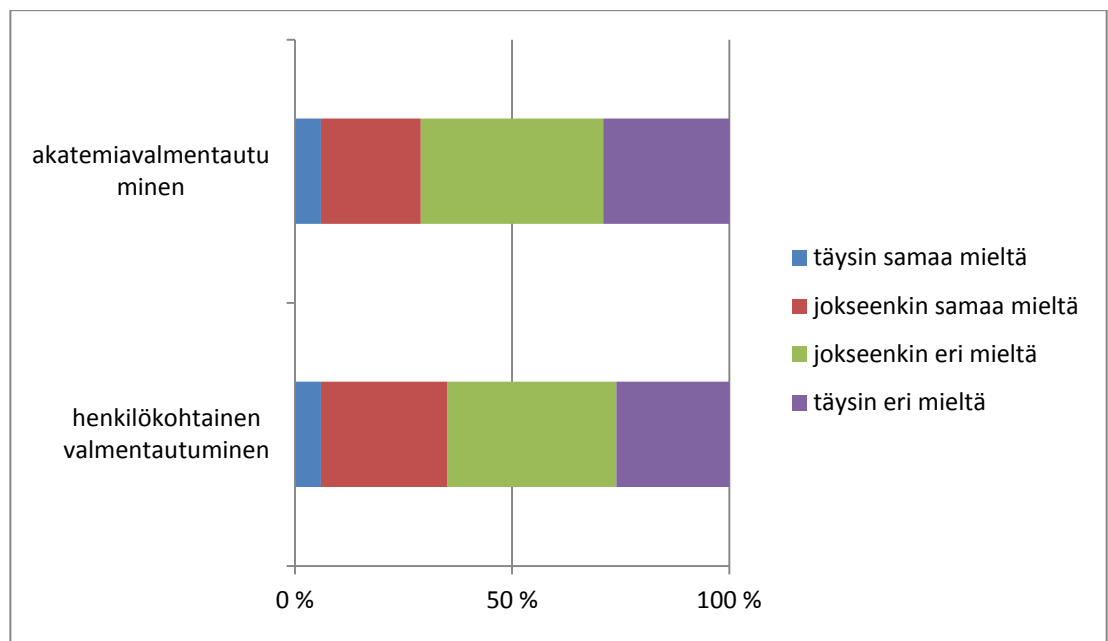
9.4 Kuinka suunnitelmallista psykologisten menetelmien harjoittelu on ollut

Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 2,84, SD 0,90) että henkilökohtaisten harjoitusten osalta (mean 2,56, SD 0,97) keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että tavoitteiden asettelun harjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Suurin osa urheilijoista oli sekä akatemian ($n=33$) että henkilökohtaisten harjoitusten ($n=27$) osalta täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä, että tavoitteenasettelun harjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu (Kuvio 29).



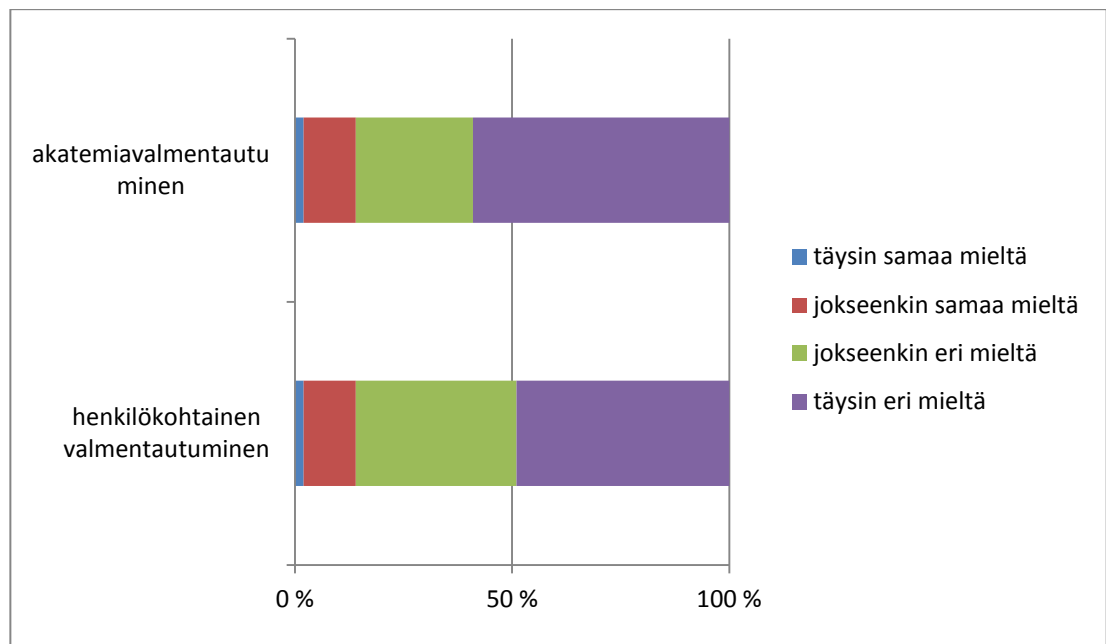
Kuvio 29. Tavoitteidenasettelun harjoittelu on ollut suunnitelmallista

Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 2,94, SD 0,87) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 2,84, SD 0,88) osalta keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että vireystilan säätelyn harjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Suurin osa urheilijoista on sekä akatemian (n=37) että henkilökohtaisten harjoitusten (n=33) osalta täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä, että vireystilan säätelyn harjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu (Kuvio 30).



Kuvio 30. Vireystilansäätelyn harjoittelu on ollut suunnitelmallista

Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 3,43, SD 0,78) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 3,33, SD 0,77) osalta keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että rentoutumisen harjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Suurin osa (n=30) urheilijoista on täysin eri mieltä, että rentoutumisen harjoittelu on ollut akatemiaharjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu (Kuvio 31) 49 % (n=25) urheilijoista on täysin eri mieltä, että rentoutumisen harjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.

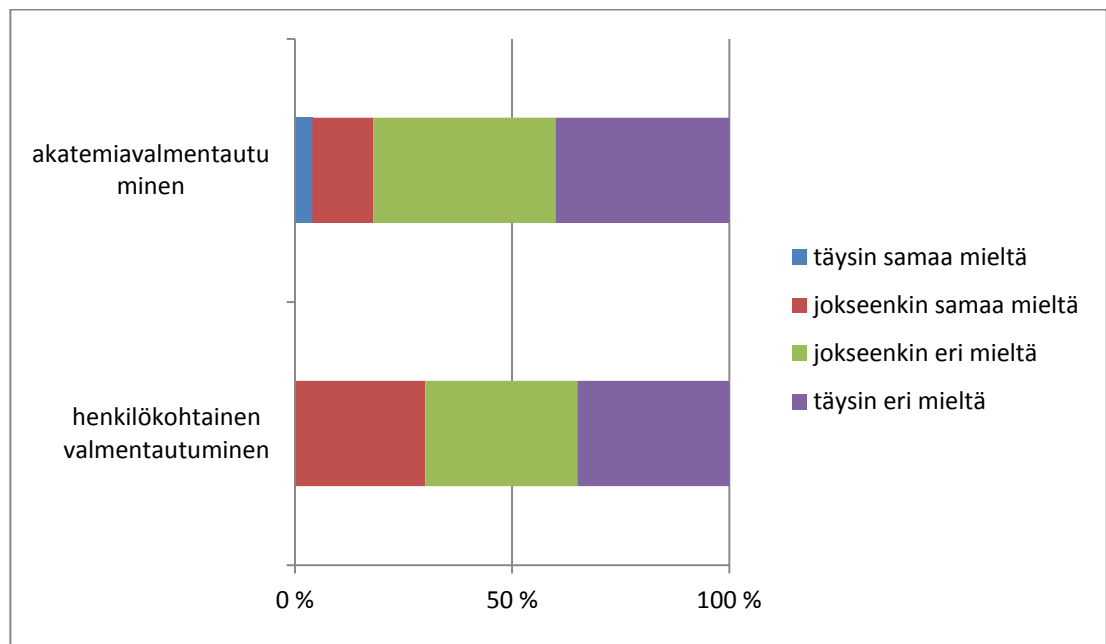


Kuvio 31. Rentoutumisen harjoittelu on ollut suunnitelmallista

Muodostin rentoutumisen harjoittelusta ja vireystilansäätelyn harjoittelusta kokonaisuuden, jonka nimesin tunteiden- ja vireystilansäätelyksi. Kun analysoitiin akatemian harjoitusten osalta tunteiden- ja vireystilansäätelyn suunnitelmallisuutta, oli tulos keskimäärin jokseenkin eri mieltä 3,20 (SD 0,71, n=51), että harjoittelu on ollut suunnitelmallista. Tunteiden- ja vireystilansäätelyä kartoittaneiden kysymysten tulos oli henkilökohtaisen harjoittelun osalta keskimäärin jokseenkin eri mieltä 3,10 (SD 0,69, n=50), että harjoittelu on ollut suunnitelmallista.

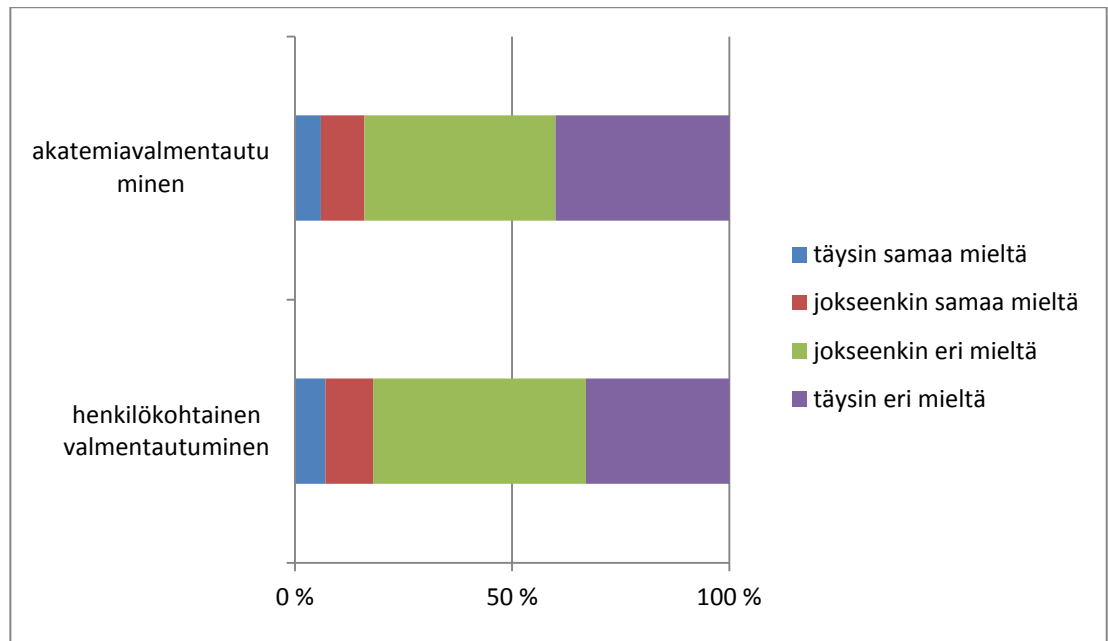
Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 3,17, SD 0,83) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 3,04, SD 0,82) osalta keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että mielikuvaharjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten

ominaisuuksien harjoittelu. Suurin osa urheilijoista on sekä akatemian ($n=39$) että henkilökohtaisten harjoitusten ($n=32$) osalta täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä, että mielikuvaharjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu (Kuvio 32). Naisten (mean 2,67) mielikuvaharjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa hieman suunnitelmallisempaa kuin miesten (mean 3,23) mielikuvaharjoittelu ($p=0,028^*$)



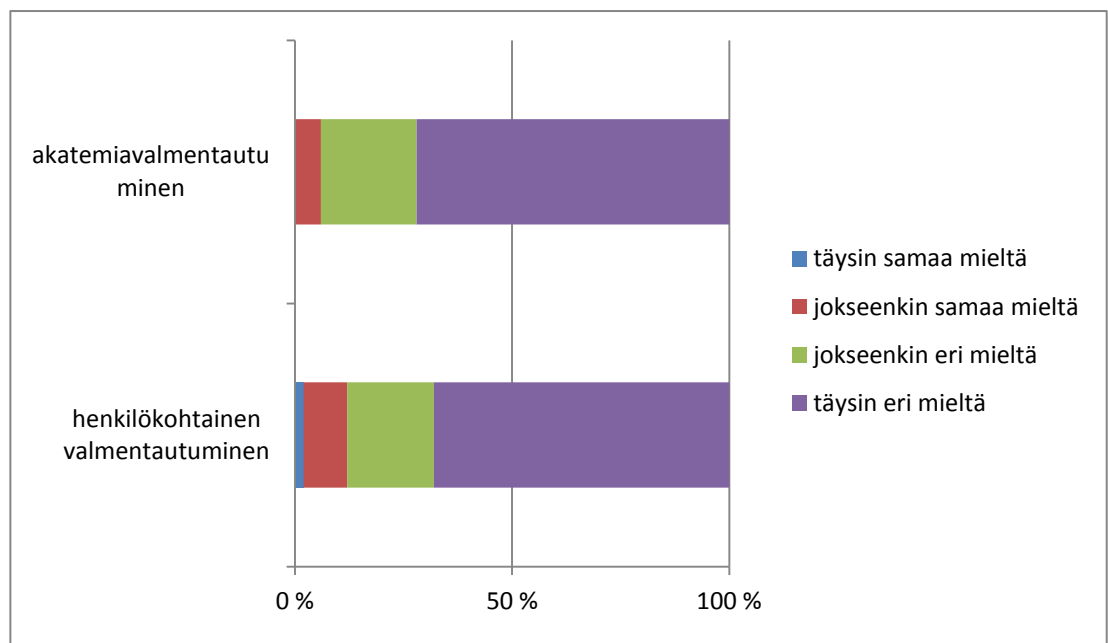
Kuvio 32. Mielikuvaharjoittelu on ollut suunnitelmallista

Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 3,17, SD 0,86) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 3,09, SD 0,85) osalta keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että keskittymisen harjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Suurin osa urheilijoista on sekä akatemian ($n=40$) että henkilökohtaisten harjoitusten ($n=37$) osalta jossain määrin eri mieltä, että keskittymisen harjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu (Kuvio 33). Naisten (mean 2,71) keskittymisen harjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa hieman suunnitelmallisempaa kuin miesten (mean 3,26) keskittymisen harjoittelu ($p=0,045^*$).



Kuvio 33. Keskittymisen harjoittelu on ollut suunnitelmallista

Urheilijat ovat sekä akatemian (mean 3,66, SD 0,59) että henkilökohtaisten harjoitusten (mean 3,54, SD 0,76) osalta keskimäärin täysin eri mieltä, että sisäisen puheen harjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Suurin osa urheilijoista on sekä akatemian (n=36) että henkilökohtaisten harjoitusten (n=34) osalta täysin eri mieltä, että sisäisen puheen harjoittelu on ollut yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu (Kuvio 34).

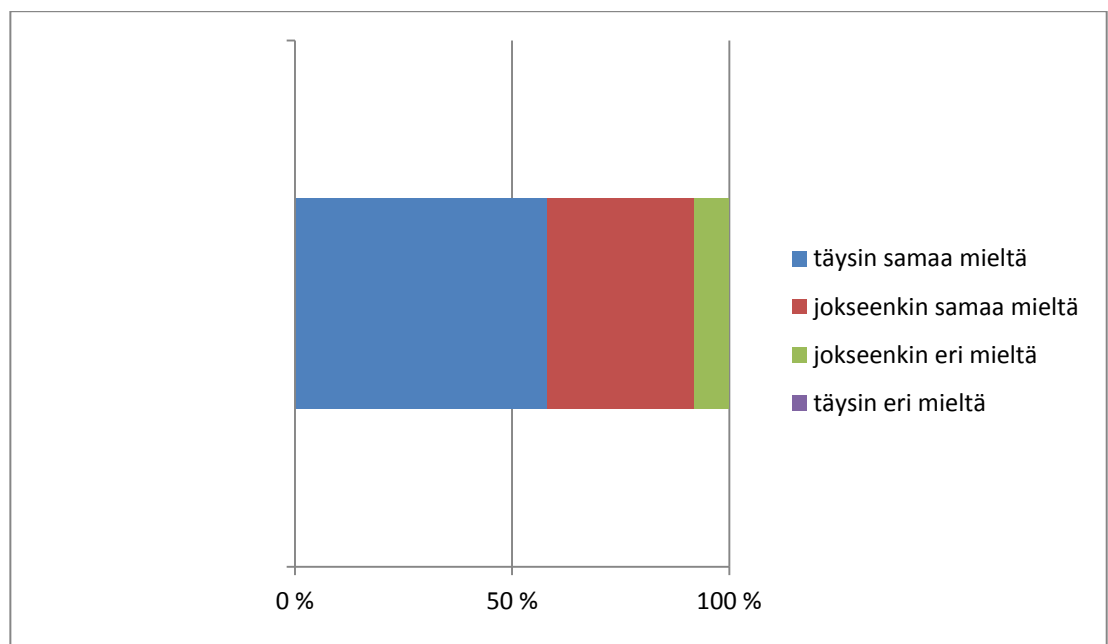


Kuvio 34. Sisäisen puheen harjoittelu on ollut suunnitelmallista

Psykologisten menetelmien harjoittelun suunnitelmallisuutta arvioitiin laske-
malla vastausten keskiarvo kyselylomakkeen (liite 1) kysymyksistä 24-25, 31-
32, 40-41, 49-50, 58-59 ja 67-68. Kaikkiin harjoittelun suunnitelmallisuutta
koskeviin kysymyksiin vastasi 40 urheilijaa. Harjoittelun suunnitelmallisuutta
kartoittavien kysymysten vastauksien keskiarvo oli 3,22 (SD 0,57).

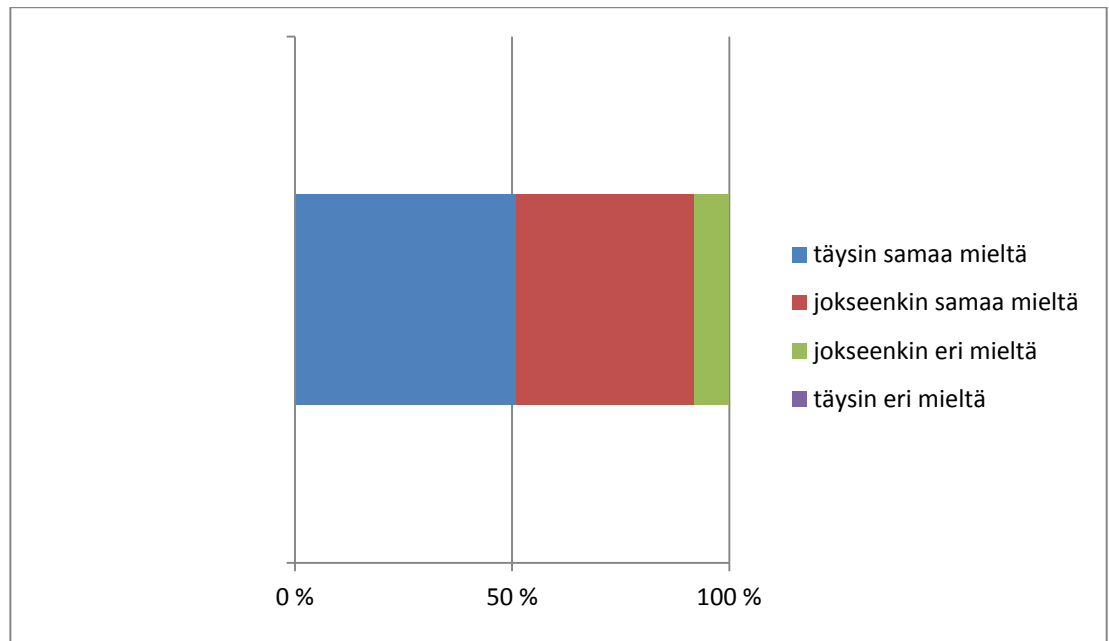
9.5 Kuinka tärkeänä urheilijat pitävät psykologisten menetelmien osaa- mista

Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä (mean 1,50, SD 0,65)
että tavoitteidenasettelun oppiminen ja kehittäminen ovat tärkeitä valmen-
tautumistavoitteita. Suurin osa (n=29) urheilijoista on täysin samaa mieltä,
kun väitettiin, että tavoitteidenasettelun oppiminen ja kehittäminen ovat tär-
keitä valmentautumistavoitteita (Kuvio 35). Naiset (mean 1,20) pitävät ta-
voitteidenasettelun oppimista ja kehittämistä hieman tärkeämpänä kuin mie-
het (mean 1,63) ($p=0,03^*$).



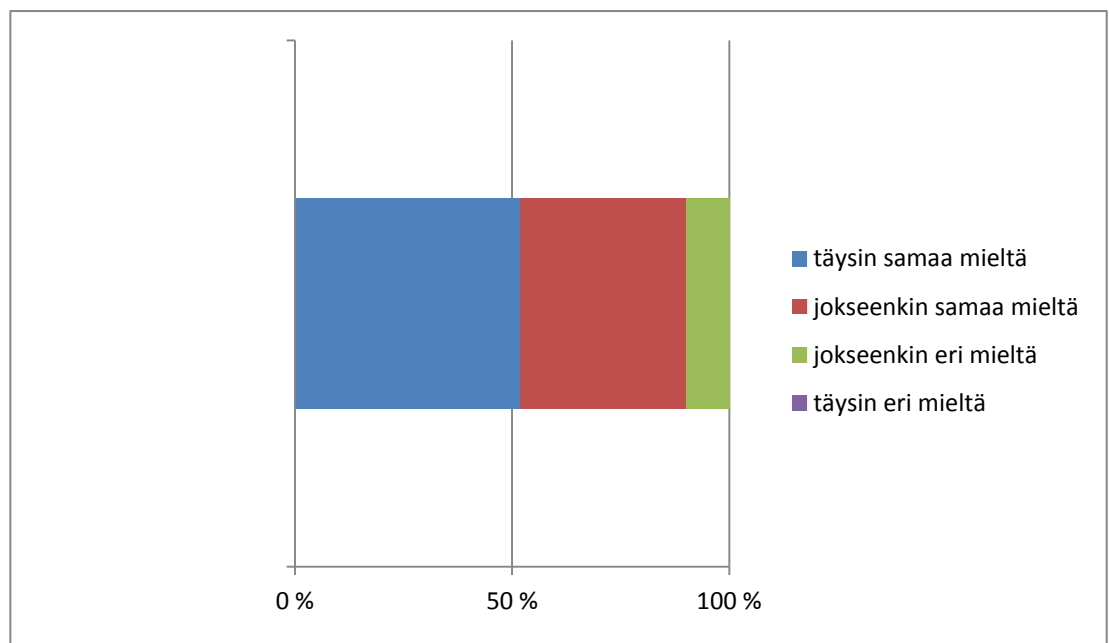
Kuvio 35. Pidän tärkeänä tavoitteidenasettelun oppimista ja kehittämistä

Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä (mean 1,57, SD 0,65),
että optimaalisen vireystilan oppiminen ja sen säätelyn parantaminen ovat
tärkeitä valmentautumistavoitteita. Suurin osa (n=25) urheilijoista oli täysin
samaa mieltä, että optimaalisen vireystilan oppiminen ja säätelyn parantami-
nen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita (Kuvio 36).



Kuvio 36. Pidän tärkeänä vireystilansäätelyn oppimista ja kehittämistä

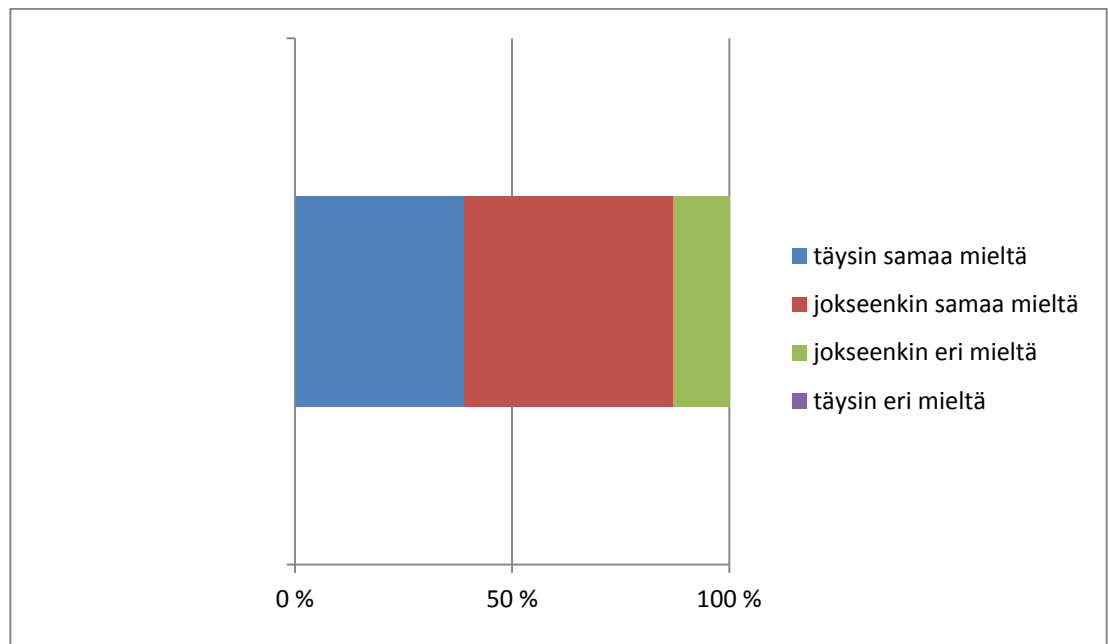
Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä (mean 1,58, SD 0,68), että rentoutumisen oppiminen ja siinä kehittyminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita. Suurin osa (n=25) urheilijoista on täysin samaa mieltä, että rentoutumisen oppiminen ja siinä kehittyminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita (Kuvio 37). Joukkuelajien urheilijat (mean 1,38) pitivät rentoutumisen oppimista tärkeämpänä kuin yksilölajien urheilijat (mean 1,79) (0,032*).



Kuvio 37. Pidän tärkeänä rentoutumisen oppimista ja kehittämistä

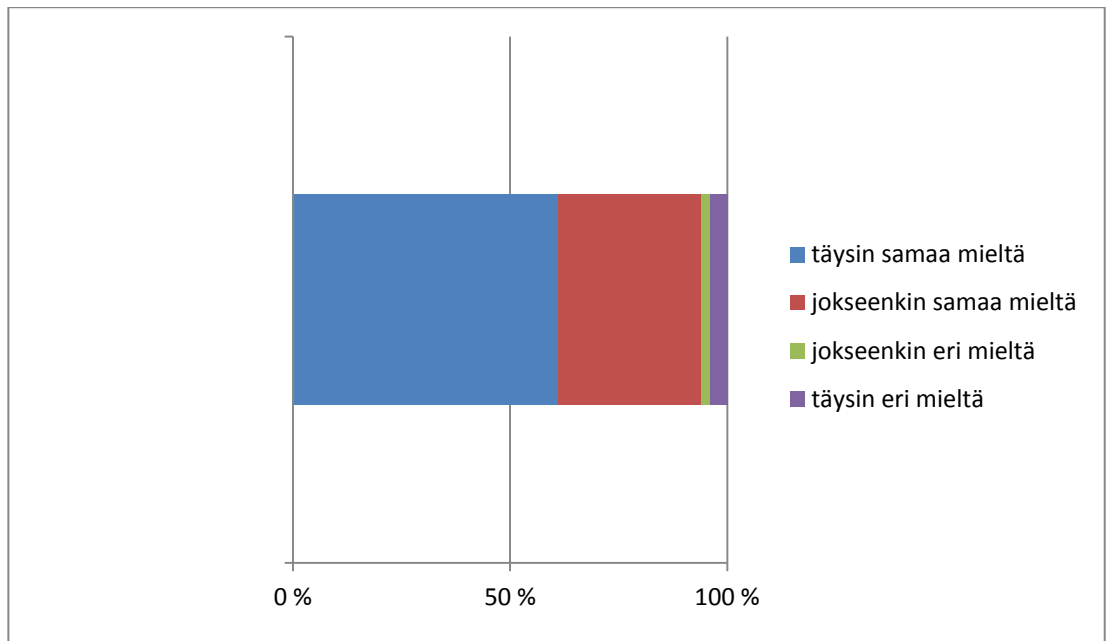
Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä (mean 1,74, SD 0,68), että mielikuvien käytön oppiminen ja mielikuviin eläytymiskyvyn kehittäminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita. Suurin osa (n=40) urheilijoista on täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että mielikuvien käytön oppiminen ja mielikuviin eläytymiskyvyn kehittäminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita (Kuvio 38).

Yhdistin vireystilansäätelyn ja rentoutumisen kysymykset yhdeksi ryhmäksi, jota kutsun tunteiden ja vireystilansäätelyksi. Tunteiden ja vireystilansäätelyn osaamista pidettiin jokseenkin tärkeänä keskiarvo 1,58 (SD 0,55, n=46). Joukkuelajien urheilijat (mean 1,39) pitävät vireystilan ja tunteiden säätelyyn liittyvää harjoittelua tärkeämpänä kuin yksilölajien urheilijat (mean 1,76) ($p=0,02^*$).



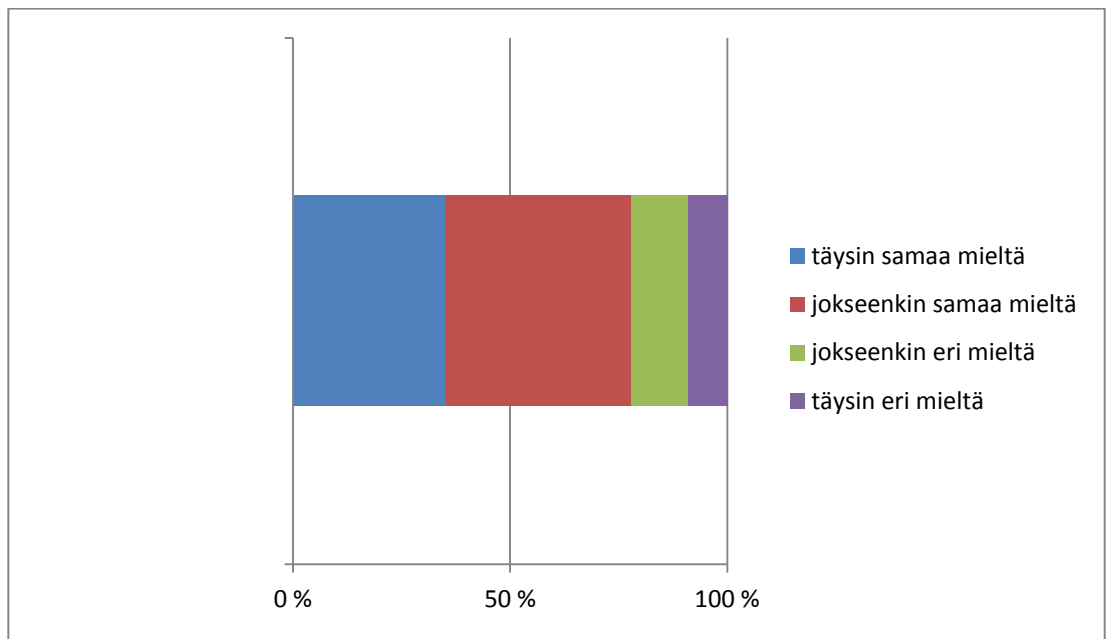
Kuvio 38. Pidän tärkeänä mielikuvien käytön oppimista ja kehittämistä

Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä (mean 1,50, SD 0,75), että keskittymisen oppiminen ja siinä kehittyminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita. Suurin osa (n=28) urheilijoista on täysin samaa mieltä, että keskittymisen oppiminen ja siinä kehittyminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita (Kuvio 39). Joukkuelajien urheilijat (mean 1,29) pitävät keskittymisen oppimista ja kehittämistä tärkeämpänä kuin yksilölajien urheilijat (mean 1,73) ($,049^*$).



Kuvio 39. Pidän tärkeänä keskittymisen oppimista ja kehittämistä

Urheilijat ovat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä (mean 1,96, SD 0,92), että omien ajatusten kontrolloimisen ja tehokkaan sisäisen puheen. Suurin osa (n=36) urheilijoista on täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että omien ajatusten kontrolloimisen ja tehokkaan sisäisen puheen oppiminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita (Kuvio 40).



Kuvio 40. Pidän tärkeänä tehokkaan sisäisen puheen oppimista ja kehittämistä

Urheilijoiden kokemusta psykologisten menetelmien osaamisen tärkeydestä arvioitiin laskemalla vastausten keskiarvo kyselylomakkeen (liite 1) kysymyksistä 26, 33, 42, 51, 60 ja 69. Kaikkiin menetelmien tärkeyttä koskeviin kysymyksiin vastasi 37 urheilijaa. Koko kysymysosion vastausten keskiarvo oli 1,55 (SD 0,47). Joukkuelajien urheilijat (mean 1,42) pitävät psykologisten menetelmien käytön oppimista hieman tärkeämpänä kuin yksilölajien urheilijat (mean 1,73) ($p=0,049^*$).

10 POHDINTA

10.1 Tutkimuksen päätulokset ja johtopäätökset

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, millaisia psykologisia menetelmiä urheilijat käyttävät päivittäisessä harjoittelussaan. Tavoitteeni oli myös kar- toittaa kuinka systemaattista ja suunnitelmallista urheilijoiden psykologisten menetelmien harjoittelu on päivittäisessä valmentautumisessa. Tarkoituksena oli lisäksi selvittää, kuinka tärkeänä urheilijat pitävät psykologisten menetel- mien osaamista. Tämän tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että Lapin urheiluakatemiaan urheilijat eivät harjoittele psykologisia menetelmiä systemaattisesti ja suunnitelmallisesti. Tutkimus osoitti kuitenkin, että Lapin urheiluakatemiaan urheilijat pitävät psykologisten menetelmien osaamista tär- keänä tavoitteena. Tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta niistä voidaan vetää suuntaa antavia johtopäätöksiä tutkimusjoukosta.

Akatemiaan urheilijoiden systemaattisimmin harjoittelemaa psykologisia me- netelmiä ovat tavoitteidenasettelu ja mielikuvaharjoittelu (Taulukko 2.) Toi- saalta niidenkään harjoittelu ei ole niin systemaattista kuin sen pitäisi olla. Esim. tavoitteidenasettelun oppimisessa on erityistä hyötyä systemaattisuu- desta (Burton – Vidic 2010, 444). Monipuolisen tavoitteidenasettelun on li- säksi havaittu kasvattavan itseluottamusta, joka on ehdottoman tärkeä tekijä urheilijan menestymisen kannalta (Burton ym. 2010, 84; Burton – Vidic 2010, 427,444; Theodorakis 1995, 251). Tavoitteenasettelu on lisäksi urheilijan motivaatiota vahvistavaa (Vealey, 1988, 328; Burton – Vidic 2010, 444; Young-Kil 2005, 81), joka on ehdoton edellytys huippu-urheilussa vaaditta- valle pitkäjänteiselle harjoittelulle. Kaiken kaikkiaan tavoitteidenasettamisen on havaittu parantavan suoritusta urheilussa (Kyllo – Landers 1995, 131).

Taulukko 2. Psykologisten menetelmien harjoittelun systemaattisuus

Taulukossa on esitetty kunkin kysymyksen vastauksen keskiarvo	Systemaattisuus (H+A)	Systemaattisuus (A)
Tavoitteidenasettelun harjoittelu	2,20 (SD 0,47, n=41)	2,45 (SD 0,54, n=42)
Vireystilan ja tunteiden säätelyn harjoittelu	3,02 (SD 0,75, n=43)	3,08 (SD 0,78, n=44)
Mielikuvaharjoittelu	2,19 (SD 0,63, n=47)	2,50 (SD 0,68, n=47)
Keskittymisen harjoittelu	3,21 (SD 0,58, n=45)	3,32 (SD 0,58, n=46)
Sisäisen puheen harjoittelu	2,71 (SD 0,63, n=47)	2,89 (SD 0,63, n=48)
Psykologisten menetelmien harjoittelu	2,53 (SD 0,46, n=32)	2,73 (SD 0,45, n=32)
H = henkilökohtaiset harjoitukset A = akatemian harjoitukset		

Vaikka urheilijat käyttävät mielikuvia jossain määrin, olisi hyödyllistä järjestää urheilijoille koulutusta tehokkaan mielikuvaharjoittelun periaatteista, jotta mielikuvaharjoittelusta tulisi entistä tehokkaampaa. Lisäksi on hyödyllistä kartoittaa urheilijan yksilölliset tarpeet, joihin mielikuvilla pyritään vaikuttamaan (Gould - Weinberg 2007, 306). Näin urheilija voi suunnata mielikuvaharjoitteluaan selkeämmin hänelle tärkeisiin kehityskohteisiin. Vaikka harjoitellaan mielikuvien käyttämistä, on tärkeää, että urheilijalla on ymmärrys siitä, että harjoittelun tavoitteena on psykologisten taitojen kehittyminen.

Keskittymiseen ja vireystilan sekä tunteiden säätelyyn liittyvä harjoittelu on vähiten systemaattista. Urheilijan suoriutuminen on parhaimmillaan, kun hän urheilee omalla optimaalisten eli suorituksen kannalta parhaiden tunteiden alueella (Hanin – Jokela 1999, 873). Lisäksi luonteenpiirteet vaikuttavat siihen, miten ja millä voimakkuudella yksilö reagoi stressaaviin tilanteisiin

(Gould – Weinberg 2007, 78-79). Siksi tunteidensäätelyyn liittyvät optimaalisten suoritustunteiden kartoittaminen sekä luonteenpiirteiden kartoittaminen, jotka lisäävät urheilijan itsetietoisuutta. Itsetietoisuutta pidetään yhtenä psykologisista perustaidoista (Vealey 1988, 328; Weinbergin ja Gouldin 2007, 266). Mielestäni urheilijoiden itsetietoisuuden lisäämisen kannalta olisi hyödyllistä, että akatemian harjoitteluun lisättäisiin sekä optimaalisten suoritustunteiden kartoittaminen että luonteenpiirteiden kartoittaminen.

Korkea autonomisen hermoston vireystila saattaa johtaa ahdistumiseen ja suorituksen heikkenemiseen. Kohonnutta fysiologista vireystilaa voidaan alentaa rentoutumistekniikoiden avulla (Gould - Weinberg 2007, 257). Tästä syystä myös rentoutumistekniikoiden harjoittelun olisi hyvä sisältyä psykologiseen valmentautumiseen. Selvästi yli puolet urheilijoista oli sitä mieltä, että rentoutumisen harjoittelu on ollut pääsääntöisesti itsenäistä harjoituksissa. Sinänsä itsenäisessä harjoittelussa ei ole mitään pahaa, mutta on hyödyllistä, että valmentaja tai asiantuntija opastaa rentoutumisharjoittelua ainakin harjoittelun alkuvaiheessa. Lisäksi on järkevää, että urheilija keskittyy yhteen hänelle sopivaan rentoutumistekniikkaan, jota harjoittelee pidemmän ajanjakson. Näin tekniikan periaatteet sisäistetään paremmin ja tekniikkaa voidaan hyödyntää urheilutilanteissa itsenäisesti.

Erilaisten kartoitusten avulla voidaan selvittää, missä ovat urheilijan keskittymisen ongelmakohdat, joita voidaan sitten harjoittelulla pyrkiä parantamaan. Mielestäni akatemian harjoittelussa olisi järkevää testata urheilijoiden keskittymiskykyä, esim. numeroruudukkotehtävän avulla. Sen avulla saadaan selville, millainen urheilijan keskittymisentaso ja keskittymisprofiili ovat. Tämä lisää urheilijan itsetietoisuutta, joka edelleen auttaa keskittymiseen liittyvän harjoittelun suunnittelussa. (Liukkonen – Jaakkola – Kataja 2006, 210.) Tärkeää on myös se, että urheilija keskittää huomionsa eri tilanteiden kannalta olennaisimpiin tekijöihin. Urheilija hyötyy, kun hän tunnistaa oman lajinsa eri tilanteissa tarvittavat huomion suuntaamisen tyypit. Huomion suuntaamista oikeisiin asioihin on myös hyödyllistä arvioida kirjallisesti, koska se lisää urheilijan itsetietoisuutta. Keskittymisen harjoittelussa voidaan käyttää apuna ryhmätyöskentelyä, johon valmentaja voi tuoda tarvittavan lähdeaineiston.

Sisäisen puheen harjoittelu ei ole ollut erityisen systemaattista ja suunnitelmallista. Kuitenkin sen avulla voidaan muokata ajatusrakenteita positiivisempaan suuntaan (Gibson - Foster 2007, 1042), mikä helpottaa stressaavien tilanteiden käsittelyä. Suomalaiset eivät ole tottuneet ajattelemaan, että olen jossain taitava tai pätevä. Mieluummin eletään "olen keskiverto" -asenteella tai "en minä nyt niin hyvä ole" -asenteella. Akatemiassa voisi olla hyödyllistä ottaa käyttöön sääntö, että negatiivista sisäistä puhetta ei sallita, vaan pyritään määrätietoisesti löytämään asioiden positiivinen puoli. Tämä ei tietenkään tarkoita epäonnistumisten kieltämistä, vaan epäonnistumisten näkemistä mahdollisuutena oppia uutta. Lisäksi sisäisellä puheella voidaan suunnata huomiota suorituksen ydinkohtiin. Urheilijoiden kannattaisi alkaa käyttää lyhyitä ilmauksia apuna teknisissä suorituksissa. Tällaisia voisivat olla esim. "rennosti" tai "tuki" riippuen suorituksesta. Itsensä motivoinnissa urheilijat voisivat käyttää esim. ilmaisuja "härkä" tai "tiikeri" suorituksesta riippuen. Näillä sanoilla voidaan saada aikaan tarvittava lisäpotku hyvän ja huippusuorituksen välille. Ilmausten ja sanojen täytyy olla aina sellaisia, jotka urheilija kokee itselleen parhaaksi.

Akatemian urheilijoiden psykologisten menetelmien harjoittelu ei ole kokonaisuutena arvioiden erityisen systemaattista. Siihen tulisikin mielestäni käyttää enemmän aikaa, koska psykologisten menetelmien osaaminen ei synny hetkessä. Vaillinaisesti opittujen menetelmien käyttäminen saattaa jopa heikentää suoritusta. Urheilijoiden on hyvä saada koulutusta psykologiseen valmentautumiseen liittyvissä asioissa.

Psykologiselle valmentautumiselle on hyödyllistä laatia suunnitelma, joka liitetään osaksi urheilijan henkilökohtaista valmennussuunnitelmaa. Suunnitelmassa on järkevää huomioida psykologisten taitojen kehittämisen vaiheet. Tämä edesauttaa psykologisten menetelmien omaksumisessa niin, että niitä voidaan hyödyntää todellisissa urheilutilanteissa. On järkevää kouluttaa urheilijoiden valmentajia psykologiseen valmentautumiseen liittyvissä asioissa, jotta he osaavat ohjata urheilijoita entistä ammattimaisella otteella. Kaikki tämä vaatii tietenkin ymmärrystä psykologisen valmentautumisen hyödyllisyydestä urheilusuorituksen kannalta. Siksi onkin ehdottoman tärkeää, että urheilijoille ja valmentajille jaetaan nykyaikaista tutkimustietoa psykologisesta valmentautumisesta ja sen vaikutuksista urheilusuoritukseen. Tässä voi

käyttää apuna asiantuntijaluentoja sekä ryhmätyöskentelytapoja. Kaikkein järkevintä olisi palkata Lapin urheiluakatemiaan psykologisen valmentautumisen asiantuntija, joka organisoi ja kehittää akatemian psykologista valmentautumista.

Urheilijoiden mielestä psykologisesta valmentautumisesta puuttuu suunnitelmallisuus (taulukko 3.). Toisaalta urheilijat pitävät psykologisten menetelmien osaamista keskimäärin jokseenkin tärkeänä. Tästä on pääteltävissä, että urheilijoilla on tahtoa psykologiseen valmentautumiseen. Suurin vastuu jää kuitenkin valmentajille, joiden mielipiteillä on suuri painoarvo etenkin nuorille urheilijoille. Psykologisen valmentautumisen aloittaminen saattaa tuntua haastavalta varsinkin, jos sitä ei ole tehty aiemmin. Mielestäni tavoitteita ja suunnitelmia pitäisikin laatia pidemmälle ajanjaksolle, kuten akatemiassa oloaika, joka voi olla esim. 3-4 vuotta. Tällaisella aikajänteellä saadaan jo tuloksia aikaiseksi. Toisaalta 3-4 vuotta ei ole pitkä aika, kun ajatellaan urheilijan uran kokonaiskesto, joka voi olla esim. 25 vuotta lajista riippuen.

Taulukko 3. Psykologisten menetelmien harjoittelun suunnitelmallisuus ja tärkeys

	Suunnitelmallisuus (H+A)	Suunnitelmallisuus (A)	Tärkeys
Tavoitteidenasettelun harjoittelu	2,73 (SD 0,82, n=48)	2,84 (SD 0,90, n=49)	1,50 (SD 0,65, n=50)
Vireystilan ja tunteiden säätelyn harjoittelu	3,15 (SD 0,68, n=49)	3,20 (SD 0,71, n=51)	1,58 (SD 0,55, n=46)
Mielikuvaharjoittelu	3,11 (SD 0,77, n=46)	3,17 (SD 0,83, n=48)	1,74 (SD 0,68, n=46)
Keskittymisen harjoittelu	3,12 (SD 0,79, n=45)	3,17 (SD 0,86, n=48)	1,50 (SD 0,75, n=46)
Sisäisen puheen harjoittelu	3,59 (SD 0,64, n=49)	3,66 (SD 0,59, n=50)	1,96 (SD 0,92, n=46)
Psykologisten menetelmien harjoittelu	3,22 (SD 0,57, n=40)	3,24 (SD 0,61, n=44)	1,55 (SD 0,47, n=37)
H = henkilökohtaiset harjoitukset A = akatemian harjoitukset			

10.2 Tilastollisesti merkitsevät tulokset ja johtopäätökset

Yksilölajien urheilijoiden henkilökohtaiset valmentajat huomioivat valmennussuunnitelmassa urheilijoiden tavoitteet paremmin (mean 1,48) kuin joukkuelajien urheilijoiden henkilökohtaiset valmentajat (mean 2,12) ($p=0,007^{**}$). Tuloksen perusteella voidaan olettaa, että yksilölajien valmentajilla on helpompaa huomioida urheilijoiden henkilökohtaiset tavoitteet kuin joukkuelajien valmentajilla, joiden täytyy tasapainoilla ryhmän ja yksilön tavoitteiden kanssa. Yksilöiden tavoitteet voivat olla ryhmän tavoitteita tukevia, ja toisaalta myös ryhmän tavoitteet voivat tukea yksilön tavoitteita. Mielestäni joukkuelajien valmentajien on hyödyllistä keskittyä yksilötavoitteiden selvittämiseen, koska tavoitteita saavutetaan selkeästi varmemmin, mikäli ne ovat urheilijan omista lähtökohdista luotuja.

2 lukuvuotta (mean 2,04) tai kauemmin akatemiassa olleet urheilijat asettavat hieman säännöllisemmin harjoituksiin liittyviä tavoitteita henkilökohtaisissa harjoituksissa kuin 1 lukuvuoden (mean 2,50) akatemiassa olleet urheilijat ($p=0,048^{*}$). Tulos on suuntaa antava ja kuvaa sitä, että spesifien tavoitteiden asettamisen taito on kehittynyt akatemiavalmennuksen seurauksena. On kuitenkin muistettava, että tulos kertoo siitäkin, että harjoituksiin liittyviä tavoitteita asetetaan vain silloin tällöin. Hyödyllisempää olisi, jos niitä asetettaisiin säännöllisesti, koska tavoitteet ohjaavat huomiota suoritettavien taitojen ydinkohtiin, tehostavat yrittämistä, lisäävät periksiantamattomuutta ja myötävaikuttavat uusien oppimistapojen kehittymiseen (Theodorakis – Hatzigeorgiadis – Chroni – Goudas 2007, 22).

Naiset (mean 1,71) arvioivat henkilökohtaisissa harjoituksissa hieman säännöllisemmin tavoitteiden saavuttamista kuin miehet (mean 2,28) ($p=0,034^{*}$). Lisäksi yksilölajien urheilijat (mean 1,88) arvioivat henkilökohtaisissa harjoituksissa tavoitteiden saavuttamista hieman säännöllisemmin kuin joukkuelajien urheilijat (mean 2,35) ($p=0,049^{*}$). Yksilölajien urheilijat (mean 1,71) olivat myös selkeämmin samaa mieltä kuin joukkuelajien urheilijat (mean 2,17), että he muokkaavat tarvittaessa henkilökohtaista valmentautumista koskevia tavoitteita ($0,049^{*}$). Näiden tulosten perusteella voidaan pohtia, pitäisikö akatemian miehille ja joukkuelajien urheilijoille painottaa tavoitteiden saavuttamiseen liittyvää arviointia vieläkin enemmän kuin esim. naisille ja yksilöla-

jien urheilijoille. Mielestäni urheiluakatemiaan urheilijoiden tavoitteiden saavuttamista pitäisi arvioida säännöllisemmin, koska tavoitteiden saavuttamiseen liittyvää arviointia pidetään tärkeänä osana tavoitteenasetteluprosessia (Burton – Vidic 2010, 444). Arvioinnin tekee mahdolliseksi se, että urheilijat asettavat tarkkoja lyhyen ja pitkän aikavälin prosessi-, suoritus- ja tulostavoitteita. Tämän tyyppisiä tavoitteita sisältävän tavoitteenasettelun on havaittu olevan tehokkainta. (Kyllo – Landers 1995, 131; Weinberg – Gould 2007 349; Weinberg – Stichter – Richardson 1994, 174; Bar-Eli – Tenenbaum – Pie – Btsh – Almog 1997, 131; Theodorakis ym. 2007, 22; Weinberg – Gould 2007, 346-347).

Naiset (mean 1,20) pitävät tavoitteidenasettelun osaamista hieman tärkeämpänä kuin miehet (mean 1,63) ($p=0,03^*$). Tulos voi kertoa siitä, että naiset ovat kypsempiä akatemiaikäisenä kuin miehet. Kypsyyden seurauksena myös tavoitteiden merkitys nähdään selvemmin. Akatemian miesurheilijat on kuitenkin hyvä saada ymmärtämään tavoitteidenasettelun hyödyllisyys. Yleensä tutkimustulokset vakuuttavat miehiä parhaiten, joten niiden esittely on hyödyllistä. Toisaalta miehetkin pitävät tavoitteenasettelua keskimäärin jokseenkin tärkeänä, joten on pääteltävissä, että he ovat avoimia tavoitteenasettelun kehittämiselle.

Naisten (mean 2,67) mielikuvaharjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa hieman suunnitelmallisempaa kuin miesten (mean 3,23) ($p=0,028^*$). Naisten (mean 2,71) keskittymisen harjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa hieman suunnitelmallisempaa kuin miesten (mean 3,26) ($p=0,045^*$). Joukkuelajien urheilijat (mean 1,29) pitävät keskittymisen oppimista ja kehittämistä tärkeämpänä kuin yksilölajien urheilijat (mean 1,73) ($p=0,049^*$). Vaikka naisten mielikuvaharjoittelu ja keskittymisen harjoittelu ovat suunnitelmallisempaa kuin miehillä, ei niiden harjoittelu ole ollut erityisen suunnitelmallista. On hyödyllistä, että myös yksilölajien urheilijat ymmärtävät keskittymisen merkityksen vieläkin paremmin. Tuloksista voi kuitenkin päätellä, että sekä joukkue- että yksilölajien urheilijat ovat avoimia keskittymisen kehittämiselle.

Joukkuelajien urheilijat (mean 2,27) käyttävät akatemiaharjoituksissa useammin positiivista sisäistä puhetta lisäämään motivaatiota kuin yksilölajien

urheilijat (mean 3,09) ($p=0,001^{**}$). Joukkuelajien urheilijat (mean 2,04) käyttävät akatemiaharjoituksissa useammin sisäistä puhetta teknisten suoritusten apuna kuin yksilölajien urheilijat (mean 2,67) ($p=0,025^{*}$). Joukkuelajien urheilijat (mean 2,64) käyttävät sisäistä puhetta hieman systemaattisemmin akatemian harjoituksissa kuin yksilölajien urheilijat (mean 3,16) ($p=0,003^{**}$). Joukkuelajien urheilijat (mean 2,52) käyttävät sisäistä puhetta hieman systemaattisemmin kuin yksilölajien urheilijat (mean 2,91) ($p=0,034^{*}$). Vaikka joukkuelajien urheilijat käyttävät sisäistä puhetta useammin kuin yksilölajien urheilijat, sen käyttäminen ei kuitenkaan ole erityisen säännöllistä ja systemaattista.

Mielenkiintoista on kuitenkin, että aiemmassa tutkimuksessa havaittiin, että joukkuelajien urheilijat käyttävät negatiivista ja ääneen lausuttua sisäistä puhetta enemmän kuin yksilölajien urheilijat (Hardy – Hall – Hardy 2005, 908-910, 913-914). Toisaalta tämän tutkimuksen mukaan joukkuelajien urheilijat käyttävät positiivista sisäistä puhetta lisäämään motivaatiota enemmän kuin yksilölajien urheilijat. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan kartoitettu, kuinka paljon joukkuelajien urheilijat käyttävät negatiivista sisäistä puhetta. Tämän tutkimuksen tulokset eivät myöskään tue aiempia arvioita siitä, että yksilölajien urheilijat käyttävät sisäistä puhetta merkittävästi enemmän kuin joukkuelajien urheilijat. (Hardy – Hall – Hardy 2005, 908-910, 913-914.)

Naiset (mean 1,73) käyttävät sisäistä puhetta teknisten suoritusten apuna akatemiaharjoituksissa säännöllisemmin kuin miehet (mean 2,60) ($p=0,004^{**}$). Aiempien tutkimusten perusteella ei ole havaittu sukupuolten välisiä eroavuuksia sisäisen puheen käyttämisessä. Tästä tuloksesta voi tehdä päätelmän, että miehille voisi antaa enemmän koulutusta sisäisen puheen hyödyllisyydestä teknisten suoritusten apuna. Sisäisen puheen käyttämiseen liittyvänä kokonaistavoitteena kannattaisi mielestäni pitää sitä, että se tulee mukaan harjoitteluun luonnollisena osana harjoitteita. Sillä on erityinen merkitys ajatusrakenteiden muokkaamisessa positiivisempaan suuntaan (Gibson - Foster 2007, 1042).

Joukkuelajien urheilijat (mean 1,42) pitävät psykologisten menetelmien käytön oppimista hieman tärkeämpänä kuin yksilölajien urheilijat (mean 1,73) ($p=0,049^{*}$). Joukkuelajien urheilijat saattavat kokevat lajissaan enemmän ti-

lanteita, joissa psykologista taidoista on hyötyä. Toisaalta molemmat sekä joukkue- että yksilölajien urheilijat pitävät psykologisten menetelmien osaamista vähintäänkin melko tärkeänä. Tästä on pääteltävissä, että he ovat avoimia psykologisten taitojen kehittämiselle osana muuta valmentautumista.

Tulokset eivät ole mielestäni yleistettävissä, koska tutkimukseni otoskoko ($n=52$) oli suhteellisen pieni. Naisia otoksessa oli vain 15. Tilastollisesti merkitsevästä tuloksista voidaan tehdä hataria johtopäätöksiä, mutta tutkimustulosten yleistettävyyteen tarvitaan jatkotutkimusta, joissa otoskoot ovat selvästi suurempia.

10.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus koostuu validiteetista ja reliabiliteetista. Tutkimukseni loogista validiteettia lisäsi se, että Lapin urheiluakatemia tilasi minulta työn, jossa kartoitetaan kokemuksia urheilijoiden psykologisesta valmentautumisesta. Tutkimustuloksista voi olla apua akatemian psykologisen valmennuksen kehittämisessä.

Mielestäni tämän tutkimuksen heikkoutena sekä vahvuutena oli kyselylomake, jolla urheilijoiden mielipiteitä kartoitettiin. Kyselylomakkeen väitteiden asettelu olisi voinut olla mielestäni selkeämpi, ja saattaakin olla, että urheilijat eivät ymmärtäneet kaikkia kysymyksiä. Tämä heikentää tietysti tutkimukseni validiteettia. Onnistuin kuitenkin suurimmassa osassa väitteitä käsitteiden operationalisoinnissa hyvin. Jätin analysoimatta kyselylomakkeesta kaksi (Väite 9. ja 10.) tavoitteenasetteluosion väitettä, koska niissä oli liikaa tulkinvaraisuutta. Mielestäni kyselylomake kattoi kuitenkin aihealueen teorian ja käsitteet laajasti, joka lisää tutkimuksen sisältö- ja käsittevaliditeettia. Kyselylomakkeen vahva teorialähtöisyys helpottaa päätelmien tekemistä tutkimustuloksista. Olisi ollut järkevää jättää kyselylomakkeesta ”en osaa sanoa” vaihtoehto pois. Näin olisin voinut hyödyntää suuremman osan vastauksista tutkimuksessani.

Tutkimuksen kohderyhmän kuvaamista heikentää toisaalta se, että kyselylomakkeen täyttämiseen osallistui alle puolet Lapin urheiluakatemian urheilijoista. Suuremmalla määrällä osallistujia olisi tietysti saanut koko joukkoa paremmin kuvaavat tutkimustulokset. Otosta vinoutti se, että kyselylomak-

keeseen vastasi vain ne urheilijat, jotka olivat saatavilla. Kyselyyn vastanneiden 3. vuoden akatemiaurheilijoiden määrä jäi pieneksi. Lisäksi naisten määrä oli selkeästi pienempi kuin miesten. Tämä heikentää osittain tutkimuksen validiteettia. Mittaustapahtuman erilaisuus ryhmien välillä, on voinut vaikuttaa vastauksiin, ja heikentää osaltaan validiteettia. Olisi ollut parempi, jos koko tutkimuksen kohderyhmä olisi vastannut kyselyyn samanaikaisesti samassa paikassa.

Mielestäni ainoa tapa selvittää tutkimukseni reliaabeliutta on tutustua kyselylomakkeeseen ja arvioida kysymysten ymmärrettävyyttä ja yksiselitteisyyttä. Olisin voinut lisätä tutkimuksen reliaabeliutta tekemällä toistomittauksen 2 viikkoa edellisen mittauksen jälkeen. Toisaalta olisin voinut myös käyttää kahta mittaria yhtä aikaa, joka olisi lisännyt reliabiliteettia. Tutkimukseni reliabiliteettia lisäsi se, että kysyin jokaisen kysymyksen kaksi kertaa sekä akatemian että henkilökohtaisten harjoitusten osalta.

10.4 Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusaiheet

Kiinnostuin psykologisesta valmentautumisesta valmennuksen syventävien opintojen aikana. Opettajani ehdotti syventävän harjoittelun aikana, että tutkisin Lapin urheiluakatemian urheilijoiden psykologista valmentautumista. Laadinkin kyselylomakkeen kertaalleen syventämistä opinnoista saamieni tietojen pohjalta. Lopulta kuitenkin päätin vaihtaa aihetta, koska aihealue vaikutti hankalalta.

Päätin lopulta aloittaa opinnäytetyöni tekemisen puhtaalta pöydältä tammi-kuussa 2011. Tarkoitukseni oli tutkia Lapin urheiluakatemian urheilijoiden kokemuksia psykologisesta valmentautumisesta. Aihealue oli edelleen kiinnostava, mutta jollain tavalla vaikeasti hahmotettava. Laadin kevään aikana tutkimussuunnitelman, jossa pysyin loppuun saakka. Aloin tutustua psykologisen valmentautumisen pääteoksiin töiden ohessa viikonloppuisin. Lopulta ymmärsin, että psykologiset taidot ja menetelmät on hyödyllistä erottaa toisistaan. Tämä auttoi minua jäsentämään psykologisen valmentautumisen aihealuetta, ja sain valaistumisen, miten voin tutkia psykologista valmentautumista. Ymmärsin, että minun on kartoitettava, psykologisten menetelmien harjoittelua, koska niiden avulla kehitetään urheilussa hyödyllisiä psykologisia taitoja.

Kyselylomake valmistuikin toukokuussa 2011, jolloin kysely toteutettiin. Kyselylomakkeen hiomiseen olisi kannattanut käyttää enemmän vielä enemmän aikaa kuin siihen käytin. Lisäksi olisi ollut hyödyllistä testata kysely joukolla urheilijoita, jotka olisivat voineet antaa palautteen kyselylomakkeen ymmärrettävyydestä ja yksiselitteisyydestä. Laadin kesän aikana pohjan opinnäytetyöni teoriaosalle. Tutustuin useisiin tutkimuksiin, jotka nousivat esille lukemistani pääteoksista. Yksi suurimmista asioista, jonka opin tämän työn tekemisen aikana on hyvien lähteiden löytäminen. Tässä apuna suurena apuna olivat psykologisen valmentautumisen pääteokset, joiden lähdeluetteloista löytyi valtava määrä aihealueen tutkimuksia.

Aloitin tutkimustulosten analysoinnin kesän aikana. Käytin analysoinnissa SPSS-ohjelmaa. Alkuvaiheessa apunani oli SPSS-alkeisopas, johon on koottu perusohjeita tietojen syöttämisestä yms. Myös Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä (Metsämuuronen 2005) oli hyvänä apuna tulosten analysointivaiheessa. Siitä oli tietenkin apua myös mittarin tekemisen yhteydessä. Loppujen lopuksi ohjelman käyttäminen vaati enemmän perehtymistä esimerkiksi, kun yhdistelin väitteitä yksittäiseksi muuttujaksi.

Pystyin perehtymään työni tekemiseen enemmän lokakuun viimeistä viikosta 2011 eteenpäin, jolloin työni loppuivat. Toisaalta alkoi tuntua, että en vielä kään tiedä aihealueesta tarpeeksi, koska tavoitteeni oli saada kokonaisvaltainen ymmärrys psykologisen valmentautumisen aihealueesta. Työn loppuvaiheessa tuli kuitenkin tuntuma, että olen ymmärtänyt aihealueen keskeiset sisällöt. Koen saaneeni opinnäytetyöni tekemisestä valmiudet urheilijoiden psykologiseen valmentamiseen. Käytännön asioiden harjoittelu vaatisi tietysti vielä oman aikansa, mutta tietty varmuus psykologiseen valmentautumiseen liittyvistä asioista on tullut opinnäytetyöprosessin aikana.

Olen törmännyt opinnäytetyöprosessin aikana pariin jatkotutkimusaiheeseen. Lapin urheiluakatemia valmentajien kokemuksia psykologisesta valmentautumisesta voisi kartoittaa, mistä saisi käsitystä siitä, miten valmentajat ymmärtävät aihealueen. Tästä voisi olla hyötyä esim. valmentajien koulutustarvetta mietittäessä. Tämä voisi myös auttaa yhteisen psykologisen valmentautumisen kielen luomisessa Lapin urheiluakatemialle. Voisi olla myös kiinnostavaa tutkia syvemmin, miten yksittäinen urheilija ymmärtää eri psy-

kologiset menetelmät. Siitä voisi saada syvempää tietoa urheilijoille mahdollisesti vaikeasti ymmärrettävistä psykologisen valmentautumisen osa-alueista, joihin voitaisiin sitten keskittää enemmän huomiota harjoittelussa.

LÄHTEET

- Bar-Eli, M. – Tenenbaum, G. – Pie, J. – Btesh, Y. – Almog, A. 1997. Effect of goal difficulty, goal specificity and duration of practice time intervals on muscular endurance performance. *Journal of Sports Sciences*, 1997 15, 125-135.
- Barkoukis, Vassilis 2007. Experience of State Anxiety in Physical Education. – Teoksessa *Psychology for Physical Educators. Student in Focus* (toim. Jarmo Liukkonen ym.). 57-72. Human Kinetics, United States of America.
- Boyce, B.A. 1994. The effects of goal setting on performance and spontaneous goal-setting behavior of experienced pistol shoots. *The Sport psychologist* 8, 87-93.
- Burton, D. – Pickering, M. – Yukelson, D. – Weigand, D. – Weinberg, R. 2010. The Competitive Goal Effectiveness Paradox Revisited: Examining the Goal Practices of Prospective Olympic Athletes. *Journal of applied sport psychology* 22, 72-86.
- Burton, D. – Vidic, Z. 2010. The Roadmap: Examining the Impact of a Systematic Goal-Setting Program for Collegiate Women's Tennis Players. *The Sport Psychologist* 24, 427-447.
- Butt, J. – Weinberg, R. – Culp, B. 2010. Exploring Mental Toughness in NCAA Athletes. *Journal of Intercollegiate* 3, 316-332.
- Calmels, C. Berthoumieux, C. & d'Arripe-Longueville, F. (2004). Effects of an imaginary training program on selective attention of national softball players. *The Sport psychologist* 18, 272-296.
- Connaughton, D. – Wadey, R. – Hanton, S. – Jones, G. 2008. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences* 26, 83 – 95.
- Connaughton, D. – Hanton, S. – Jones, G. 2010. The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist* 24, 168-193.
- Cox, R.H. 2002. *Sport Psychology. Concepts and Applications*. Fifth Edition. New York NY, The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Crust, L. – Azadi, K. 2010. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science* 10, 43-51.
- Cumming, J. – Nordin, S. – Horton, R. – Reynolds, S. 2006. Examining the direction of imaginary and self-talk on dart-throwing performance and self-efficacy. *The Sport psychologist* 20, 257-274.
- De la Peña, D. – Murray, N.P. – Janelle, C.M. 2008. Implicit overcompensation: The influence of negative self-instructions on

- performance of a self-paced motor task. *Journal of Sports Sciences* 26(12), 1323–1331.
- Dale, G.A. 2000. Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist* 14, 17-41.
- Edwards, C. – Tod, D. – McGuigan, M. 2008. Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences* 26(13), 1459–1465.
- Evans, L. – Jones, L. – Mullen, R. 2004. An imaginary intervention during the competitive season with an elite rugby union player. *The Sport Psychologist* 18, 252-271.
- Gaudreau, P. – Nicholls, A. – Levy, A.R. 2010. The Ups and Downs of Coping and Sport Achievement: An Episodic Process Analysis of Within-Person Associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 32, 298-311.
- George, T. R. 1994. Self-Confidence and Baseball Performance: A Causal Examination of Self-Efficacy Theory. *Journal of sport & exercise psychology* 16, 381-399. Gibson, A.S.C. – Foster, C. 2007. The Role of Self-Talk in the Awareness of Physiological State and Physical Performance. *Sports Medicine* 37 (12), 1029-1044.
- Giacobbi, P.R. – Hausenblas, H.A. – Fallon, E.F – Hall, C.A. 2003. Even More About Exercise Imagery: A Grounded Theory of Exercise Imagery. *Journal of applied sport psychology* 15, 160-175.
- Gibson, A.S.C. – Foster, C. 2007. The Role of Self-Talk in the Awareness of Physiological State and Physical Performance. *Sports Medicine* 37 (12), 1029-1044.
- Greenspan, M.J. – Feltz, D.F. 1989. Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist* 3, 219-236.
- Gucciardi, D. F. – Gordon, S. – Dimmock, J. A. 2009. Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis. *Journal of applied sport psychology* 21, 307-323.
- Hall, C.R. – Munroe-Chandler, K.J. – Fishburne, G.J. – Hall, N.D. 2009. The Sport Imagery Questionnaire for Children (SIQ-C). *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 13, 93-107.
- Hanin, Y.L. – Jokela, M. 1999. Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences* 17, 873- 887.
- Hanin, Y. L. – Stambulova, N. B. 2002. Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF-model. *The Sport Psychologist* 16, 396-415.

- Hanin, Y.L. 2007. Emotion and Athletic Performance: Individual Zones of Optimal Functioning Model. – Teoksessa Essential Readings in Sport and Exercise Psychology (toim. Daniel Smith – Michael Bar-Eli), 56. Human Kinetics, United States of America.
- Hardy, J. – Gammage, K. – Hall, C. 2001. Descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist* 15, 306-318.
- Hardy, J. – Roberts, R. – Hardy, L. 2009. Awareness and Motivation to Change Negative Self-Talk. *The Sport Psychologist* 23, 435-450.
- Hardy, L. – Callow, N. 1999. Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of sport & exercise psychology* 21, 95-112.
- Hatzigeorgiadis, A. – Zourbanos, N. – Theodorakis, Y. 2007. The Moderating Effects of Self-Talk Content on Self-Talk Functions. *Journal of applied sport psychology* 19, 240–251.
- Hatzigeorgiadis, A. – Zourbanos, N. – Goltsios, C. – Theodorakis, Y. 2008. Investigating the Functions of Self-Talk: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Young Tennis Players. *The Sport Psychologist* 22, 458-471.
- Hiltunen, L. 2009. Graduryhmä 18.2.2009. Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf 5.8.2011
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Johnson, J.M – Hrycaiko, D. – Johnson, G. – Halas J. 2004. Self-Talk and female youth soccer. *The Sport Psychologist* 18, 44-59.
- Jyväskylän yliopisto 2011 a. Humanistinen tiedekunta. Menetelmäpolkuja humanisteille. Tutkimusstrategiat. Määrällinen tutkimus. Osoitteessa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus> 5.8.2011
- Jyväskylän yliopisto 2011 b. Humanistinen tiedekunta. Menetelmäpolkuja humanisteille. Aineistonhankintamenetelmät. Kyselyt. Osoitteessa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kyselyt> 4.8.2011
- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2011. Opinnäytetyöpakki. Kuvaileva tutkimus. Osoitteessa <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiTutkKuvaileva.aspx> 4.8.2011
- Kim, M.S. & Duda, J. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17, 406-425.

- Kingston, K.M. – Hardy, L. 1997. Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sports Psychologist*, 11: 277-293.
- Kyllo, L. – Landers, D. 1995. Goal Setting in Sport and Exercise: A Research Synthesis to Resolve the Controversy. *Journal of sport & exercise psychology* 17, 117-137.
- Kyprianou, A. – Lane, J. – Lane, A. M. 2004. Self-efficacy, self-esteem and their impact on academic performance. *Social Behavior & Personality: An International Journal* 32 (3), 247-256.
- Lapin urheiluakatemia 2011. Urheiluakatemia Osoitteessa
<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/index.php?name=Content&noDelDX=278> 4.8.2011
- Lapin urheiluakatemia 2011. Strategia. Osoitteessa
http://www.lapinurheiluakatemia.fi/index.php?name=Content&noDelDX=284#__RefHeading__58_9154474 4.8.2011
- Latinjak, A.T. – Torregrosa, M. – Renom, J. 2011. Combining Self Talk and Performance Feedback: Their Effectiveness With Adult Tennis Players. *The Sport Psychologist* 25, 18-31.
- Lazarus, R. 2000. How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 4, 229-252.
- Liukkonen J. – Jaakkola T. – Kataja J. 2006. Psyykkinen valmennus lentopallossa. Suomen Lentopalloliitto ry. SLU-Paino.
- Liukkonen J. – Jaakkola T. 2003. Psyykkinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen Hiihtoliitto. Kainuun Sanomat Oy.
- Martin, K. A. – Moritz, S. E., – Hall, C.R. 1999. Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sports Psychologist* 13, 245-268.
- Martin, L. – Carron, A. – Burke, S. 2009. Team building interventions in sport: A meta-analysis. *Sport & Exercise Psychology Review* 5, 3-18.
- McCarthy, P.J. – Jones, M.V. – Harwood, C.G. – Olivier, S. 2010. What Do Young Athletes Implicitly Understand About Psychological Skills? *Journal of Clinical Sport Psychology* 4, 158-172.
- Menetelmäopetuksen tietovaranto 2003. KvantiMOTV. Hypoteesien testaus. Merkitsevyystason valinta. Osoitteessa
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/hypoteesi/testaus.html#testin_valinta 10.8.2011
- Menetelmäopetuksen tietovaranto 2007. KvantiMOTV. Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet. Järjestysasteikko. Osoitteessa
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/ominaisuudet.html> 11.8.2011
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

- Munroe, K. J. – Giacobbi, P. – Hall, C. R. - Weinberg, R. S. 2000. The 4 W's of imagery use: Where, when, why and what. *The Sport Psychologist* 14, 119-137.
- Nicholls, A.R. – Polman, R.C.J. 2007. Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences* 25(1), 11 – 31.
- Nicholls, A.R. – Levy, A.R. – Grice, A. – Polman, R.C.J. 2009. Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, September 9(5), 285-293.
- Nicholls, A.R. – Levy, A.R. – Polman, R.C.J. 2010. Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science* 10(2), 97-102.
- Nicholls, A.R. – Hemmings, B. – Clough, P.J. 2010. Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport* 20, 346-355.
- Nicholls, A.R. – Polman, R. – Levy, A.R. – Taylor, J. – Cobley, S. 2007. Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences*, November 25(13), 1521-1530.
- Nicholls, A.R. – Jones, C.R. – Polman, R.C.J. – Borkoles, E. 2009. Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19, 113-120.
- Nicholls, A.R. – Holt, N.L. – Polman, R.C.J – Bloomfield, J. 2006. Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players. *The Sport Psychologist*, 20, 314-329.
- Nicholls, A.R. – Polman, R.C.J. 2007. Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Players from the England Under-18 Rugby Union Team. *Journal of Sport Behavior* 30, 199-216.
- Nicholls, A.R. 2007. A longitudinal phenomenological analysis of coping effectiveness among Scottish international adolescent golfers. *European Journal of Sport Science* 7(3), 169-178.
- Nicholls, A.R. – Holt, N.L. – Polman, R.C.J. 2005. A Phenomenological Analysis of Coping Effectiveness in Golf. *The Sport Psychologist* 19, 111-130.
- Nicholls, A.R. – Holt, N.L – Polman, R.C.J. – James, D.W.G. 2005. Stress and Coping Among International Adolescent Golfers. *Journal of applied sport psychology* 17, 333-340.
- Nordin, S. – Cumming, J. (2005). More than meets the eye: Investigating imagery type, direction, and outcome. *The Sport Psychologist* 19, 1-17.

- Nordin, S.M. – Cumming, J. 2008. Types and functions of athletes' imagery: testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. *International journal of sport & exercise psychology* 6, 189-206.
- Pensgaard, A.M & Duda J. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotion, coping and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17, 253-267.
- Ramirez, F.R. 2010. Pettlep Imagery and video-observation: A motivation case study of four badminton players Pettlep and intrinsic motivated badminton performance. *Polish journal of Sport & Tourism* 17, 239-244.
- Ramsey, R. – Cumming, J. – Edwards, M.G. – Williams, S. – Brunning, C. 2010. Examining the Emotion Aspect of PETTLEP-based Imagery with Penalty Taking in Soccer. *Journal of Sport Behavior* syyskuu, 295-314.
- Short, S.E. – Monsma, E.V. – Short, M.W. 2004. Is What You See Really What You Get? Athletes' Perceptions of Imagery's Functions. *The Sport psychologist* 18, 341-349.
- Smith, D. – Wright, C. – Allsopp, A. – Westhead, H. 2007. It's All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal of applied sport psychology* 19, 80–92.
- Smith, D. 2011. Enhancing sports performance through imagery: The PETTLEP model explained with practical recommendations. *Sport & Exercise Scientist* maaliskuu, 18-19.
- Syrjä, P. 2000. Performance-related emotions in highly skilled soccer players: A Longitudinal study based on the IZOF model. Tohtorin väitöskirja. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.
- Tamminen, K.A – Holt, N.L. 2010. Female adolescent athletes' coping: A season-long investigation. *Journal of Sports Sciences* 28, 101-114.
- Taylor, J. 1995. A Conceptual Model for Integrating Athletes' Needs and Sport Demands in the Development of Competitive Mental Preparation Strategies. *The Sport Psychologist* 9, 339-357.
- Thelwell, R.C. – Greenlees, I.A. – Weston, N.J.V. 2010. Examining the Use of Psychological Skills Throughout Soccer Performance. *Journal of Sport Behaviour* 2010/maaliskuu, 109-127.
- Thelwell, R. C. – Such, B. A. – Weston, N. J. V. – Such, J. D. – Greenlees, I. A. 2010. Developing Mental Toughness: Perceptions of Elite Female Gymnasts. *International Journal of Sport & Exercise Psychology* 8, 170-188.
- Theodorakis, Y. 1995. Effects of self-efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance. *The Sport Psychologist* 9, 245-253.

- Theodorakis, Y. – Hatzigeorgiadis, A. – Chroni, S. – Goudas, M. 2007. Goal Setting in Physical Education. – Teoksessa Psychology for Physical Educators. Student in Focus (toim. Jarmo Liukkonen ym.), 21-34. Human Kinetics, United States of America.
- Theodorakis, Y. – Hatzigeorgiadis, A. – Chroni, S. 2008. Self-Talk: It Works, but How? Development and Preliminary Validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire. Measurement in Physical Education and Exercise Science 12, 10–30.
- Tilastokeskus 2011. Tuotteet ja palvelut. Verkkopalvelut. Verkkokoulu. Johdatus tilastolliseen ajatteluun. Miten ilmiöiden välisiä yhteyksiä kuvataan? 3.2 Tilastolliset testit: keskiarvojen ero. Osoitteessa
<http://www.stat.fi/tup/verkkokoulu/data/tt/03/02/index.html>
 10.8.2011
- Vealey, R. 1988. Future directions in psychological skills training. The Sport Psychologist 2, 318-336.
- Virtuaali ammattikorkeakoulu 2011a. Tutkimusasetelma. Osoitteessa
<http://www2.amk.fi/mater/tutkimusmenetelmat/kvantitat/kuvailu/asete.htm> 4.8.2011
- Virtuaali ammattikorkeakoulu 2011b. Otanta. Osoitteessa
<http://www2.amk.fi/mater/tutkimusmenetelmat/kvantitat/kuvailu/index.htm> 4.8.2011
- Weinberg, R.S – Burton , D. – Yukelson, D. – Weigand, D. 1993. Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. The Sport Psychologist, 7, 275-289.
- Weinberg, R.S. – Burke, K. – Jackson, A. 1997. Coaches`and players perceptions of goal setting in junior tennis: An exploratory investigation. The Sport Psychologist 11, 426-439.
- Weinberg, R.S. – Burton, D. – Yukelson, D. – Weigand , D. (2000). Perceived goal setting practices of Olympic athletes: An exploratory investigation. The Sport Psychologist, 14, 279-295.
- Weinberg, R. S. – Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Fourth Edition. Champaign IL, Human Kinetics.
- Weinberg, R.S – Stichter, T. – Richardson , P. 1994. Effects of a seasoned goal-setting program on lacrosse performance. The Sport Psychologist, 8, 166-175.
- White, A. - Hardy, L. 1998. An in-depth analysis of the uses of imagery by high level slalom canoeists and artistic gymnasts. The Sport Psychologist 12, 387-403.
- Wright, C.J – Smith, D. 2009. The effect of pettlep imagery on strength performance. International Journal of Sport & Exercise Psychology 7, 18-31.

Young-Kil, Y. 2005. Importance of Hierarchical Structure of Psychological Factors Determining Football Performance. *International Journal of Applied Sports Sciences* 17, 72-86.

LIITTEET

Liite 1



LAPIN
URHEILUAKATEMIA



Hyvä urheilukatemia-opiskelija,

Nimeni on Perttu. Olen valmennukseen erikoistunut valmistuva liikunnanohjaaja-opiskelija Rovaniemen ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyöni urheilupsykologian alalta. Tutkimuksessa pyritään selvittämään sinun ja muiden Akatemia-urheilijoiden kokemuksia psykologisten taitojen kehittämisestä valmentautumisessa. Kerään kokemuksesi kyselylomakkeella, josta saatuja tietoja käytän tässä tutkimuksessa sekä tulevaisuudessa Pro gradu-tutkielmassani. Tulen käsittelemään saamiani tietoja luottamuksellisesti ja ilman tunnistetietoja. Opinnäytetyö valmistuu syksyllä 2011 ja on myöhemmin luettavissa Rovaniemen ammattikorkeakoulun Hyvinvointialojen kirjastossa.

Olen antanut kysymyksissä valmiit vastausvaihtoehdot. Voit valita sopivimman vaihtoehdon ympäröimällä kirjaimen. Vaikka kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, toivon, että vastaat jokaiseen kysymykseen rehellisesti ja henkilökohtaisesti. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Akatemia-valmentautumisessa toiminnan laadun edelleen kehittämiseksi.

Kiitän jo etukäteen vastauksistasi!

Perttu Grönfors

Liikunnanohjaaja-opiskelija



LAPIN
URHEILUAKATEMIA



Perustiedot

1. Syntymävuosi _____
2. Sukupuoli Mies ☐ Nainen ☐
3. Urheilulajini _____
4. Olen ollut kilpaurheiluvalmennuksessa?
alle 3 v ☐ 4-5 v ☐ 6-7 v ☐ 8-9 v ☐ yli 10 v ☐
5. Kuinka monta lukuvuotta olen ollut Lapin urheiluakatemia valmennuksessa?
1 lv ☐ 2 lv ☐ 3 lv ☐ 4 lv ☐ yli 4 lv ☐

Tavoitteidenasettelu (asteikko 1-5)

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei osaa sanoa
6. Omat tavoitteeni ovat aina osa akatemiavalmentajani laatimaa valmennussuunnitelmaa.	1	2	3	4	5
7. Omat tavoitteeni ovat aina osa henkilökohtaisen valmentajani laatimalle valmennussuunnitelmalle.	1	2	3	4	5
8. Akatemiaharjoituksissa on käyty läpi tavoitteiden asettelun periaatteita ja harjoiteltu tavoitteiden asettelua säännöllisesti.	1	2	3	4	5

9. Henkilökohtaisissa harjoituksissa on käyty läpi tavoitteiden asettelun periaatteita ja harjoiteltu tavoitteiden asettelua säännöllisesti.	1	2	3	4	5
10. Asetan ja kirjaan akatemiaharjoituksissa lyhyen aikavälin tavoitteita säännöllisesti.	1	2	3	4	5



LAPIN
URHEILUAKATEMIA



	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei osaa sanoa
11. Asetan ja kirjaan henkilökohtaisissa harjoituksissa lyhyen aikavälin tavoitteita säännöllisesti.	1	2	3	4	5
12. Asetan ja kirjaan akatemiaharjoituksissa pitkän aikavälin tavoitteita säännöllisesti.	1	2	3	4	5
13. Asetan ja kirjaan henkilökohtaisissa harjoituksissa pitkän aikavälin tavoitteita säännöllisesti.	1	2	3	4	5
14. Asetan ja kirjaan akatemiaharjoituksissa harjoituksiin liittyviä tavoitteita säännöllisesti.	1	2	3	4	5
15. Asetan ja kirjaan henkilökohtaisissa harjoituksissa harjoituksiin liittyviä tavoitteita säännöllisesti.	1	2	3	4	5
16. Asetan ja kirjaan akatemiaharjoituksissa säännöllisesti tavoitteita suoritustasoni suhteen . Esim. tavoitteesta: "Tavoitteenani on tehdä seuraavan kuukauden jakson aikana 10 % enemmän venyttely/lihashuoltoharjoituksia kuin edellisenä vastaavana ajanjaksona".	1	2	3	4	5
17. Asetan ja kirjaan henkilökohtaisissa harjoituksissa säännöllisesti tavoitteita suoritustasoni suhteen . Esim. tavoitteesta: "Juoksen tällä kaudella 100 metriä aikaan 11,2 s." tai "teen sen ja sen verran pisteitä ottelussa/kaudella".	1	2	3	4	5



LAPIN
URHEILUAKATEMIA



	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei osaa sanoa
18. Asetan ja kirjaan akatemiaharjoituksissa säännöllisesti tavoitteita, jotka antavat minulle käytännön ohjeen , jonka avulla voin parantaa suoritustani. Esim. tavoitteesta: "Pidän hiihtäessä sauvat lähellä vartaloa työnnön aikana" tai "Pyrin laukomaan suoraan syötöstä, mikäli se on mahdollista".	1	2	3	4	5
19. Asetan ja kirjaan henkilökohtaisissa harjoituksissa säännöllisesti tavoitteita, jotka antavat minulle käytännön ohjeen , jonka avulla voin parantaa suoritustani.	1	2	3	4	5
20. Seuraan ja arvioin valmentajani avustuksella tavoitteiden saavuttamista säännöllisesti akatemiaharjoituksissa.	1	2	3	4	5
21. Seuraan ja arvioin valmentajani avustuksella tavoitteiden saavuttamista säännöllisesti henkilökohtaisissa harjoituksissa.	1	2	3	4	5
22. Muokkaan tarvittaessa akatemiavalmentautumista koskevia tavoitteita .	1	2	3	4	5

23. Muokkaan tarvittaessa henkilökohtaista valmentautumista koskevia tavoitteita.	1	2	3	4	5
24. Tavoitteiden asettelun harjoittelu on ollut akatemiaharjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu?	1	2	3	4	5



LAPIN
URHEILUAKATEMIA



	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei osaa sanoa
25. Tavoitteiden asettelun harjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu?	1	2	3	4	5
26. Tavoitteiden asettelun oppinen ja kehittäminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita.	1	2	3	4	5

Vireystilansäätely (jännityksen kontrollointi ja oman sopivan kilpailumielialan kartoittaminen)

27. Akatemiaharjoituksissa on kartoitettu optimaalinen kilpailumielialani esim. kyselyn avulla. (Optimaalinen tarkoittaa suorituksen kannalta parasta mahdollista mielialaa.)	1	2	3	4	5
28. Henkilökohtaisissa harjoituksissa on kartoitettu optimaalinen kilpailumielialani .	1	2	3	4	5
29. Akatemiaharjoituksissa on kartoitettu piirrejännitykseni esim. kyselyn avulla. (Piirrejännitys kuvaa sitä, olenko perusluonteeltani "jännittäjätyyppi" vai "viilipytytyyppi".)	1	2	3	4	5
30. Henkilökohtaisissa harjoituksissa on kartoitettu piirrejännitykseni .	1	2	3	4	5

□



LAPIN
URHEILUAKATEMIA



	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei osaa sanoa
31. Vireystilan säätelyn harjoittelu on ollut akatemiaharjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.	1	2	3	4	5
32. Vireystilan säätelyn harjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.	1	2	3	4	5
33. Optimaalisen vireystilan oppinen ja -säätelyn parantaminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita.	1	2	3	4	5
Rentoutuminen					
34. Harjoittelen rentoutumista säännöllisesti akatemiaharjoituksissa.	1	2	3	4	5
35. Harjoittelen rentoutumista säännöllisesti henkilökohtaisissa harjoituksissa.	1	2	3	4	5
36. Rentoutumisharjoittelu on ollut akatemiaharjoituksissa pääsääntöisesti ohjattua.	1	2	3	4	5

37. Rentoutumisharjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa pääsääntöisesti ohjattua.	1	2	3	4	5
38. Rentoutumisharjoittelu on ollut akatemiaharjoituksissa pääsääntöisesti itsenäistä.	1	2	3	4	5



LAPIN
URHEILUAKATEMIA



	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei osaa sanoa
39. Rentoutumisharjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa pääsääntöisesti itsenäistä.	1	2	3	4	5

40. Rentoutumisen harjoittelu on ollut akatemiaharjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

41. Rentoutumisen harjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

42. Rentoutumisen oppinen ja siinä kehittyminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Mielikuvat

43. Harjoittelen akatemiaharjoituksissa säännöllisesti mielikuviin eläytymistä tehostaakseni taitojen oppimista tai hiomista.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

44. Harjoittelen henkilökohtaisissa harjoituksissa säännöllisesti mielikuviin eläytymistä tehostaakseni taitojen oppimista tai hiomista.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

45. Harjoittelen akatemiaharjoituksissa hyvän kilpailumielialan saavuttamista mielikuvien avulla.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---



	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei osaa sanoa
46. Harjoittelun henkilökohtaisissa harjoituksissa hyvän kilpailumielialan saavuttamista mielikuvien avulla.	1	2	3	4	5
47. Käyn säännöllisesti mielikuvissani läpi aamun harjoitussuunnitelmani ennen akatemiaharjoitusta.	1	2	3	4	5
48. Käyn säännöllisesti mielikuvissani läpi kilpailu- tai harjoitussuunnitelmani ennen kilpailua tai henkilökohtaista harjoitusta.	1	2	3	4	5
49. Mielikuvien käytön harjoittelu on ollut akatemiaharjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.	1	2	3	4	5
50. Mielikuvien käytön harjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.	1	2	3	4	5
51. Mielikuvien käytön oppiminen ja mielikuviin eläytymiskyvyn kehittäminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita.	1	2	3	4	5

Keskittyminen

52. Akatemiaharjoituksissa olemme

kartoittaneet keskittymisen tasoni ja

keskittymisprofiilini käyttäen apuna

esim. numeroruudukkotehtävää.

1

2

3

4

5



LAPIN
URHEILUAKATEMIA



Täysin
samaa
mieltä

Jokseenkin
samaa
mieltä

Jokseenkin
eri mieltä

Täysin eri
mieltä

Ei osaa
sanoa

53. Henkilökohtaisissa harjoituksissa

olemme kartoittaneet keskittymisen

tasoni ja keskittymisprofiilini käyttäen

apuna esim. numeroruudukkotehtävää.

1

2

3

4

5

54. Olemme käyneet läpi

akatemiaharjoituksissa lajini kannalta

oleelliset huomion keskittämisen

tyypit. (Miten keskittymistä suunnataan.

laaja, kapea, sisäinen, ulkoinen) Välillä

keskitytään esim. palloon (ulkoinen,

kapea) jne.

1

2

3

4

5

55. Olemme käyneet läpi henkilökohtaisissa

harjoituksissa lajini kannalta

oleelliset huomion keskittämisen

tyypit.

1

2

3

4

5

56. Arvioin säännöllisesti

akatemiaharjoitukseen keskittymistäni

kirjallisesti.

1

2

3

4

5

57. Arvioin säännöllisesti kilpailuun tai

henkilökohtaiseen harjoitukseen

keskittymistäni **kirjallisesti.**

1

2

3

4

5

58. Keskittymisen harjoittelu on ollut

akatemiaharjoituksissa **yhtä**

suunnitelmallisesti kuin esim. fyysisten

ominaisuuksien harjoittelu.

1

2

3

4

5



	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei osaa sanoa
59. Keskittymisen harjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa yhtä suunnitelmallisesti kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.	1	2	3	4	5
60. Keskittymisen oppiminen ja siinä kehittyminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita.	1	2	3	4	5
Itsepuhelu					
61. Käytän akatemiaharjoituksissa säännöllisesti positiivista itsepuhelua lisäämään motivaatiota epäonnistumisten jälkeen. (Esim. Tärkeässä tilanteessa epäonnistunut tennislyönti: "Pidä katse pallossa tämä peli ei ole vielä ohi")	1	2	3	4	5
62. Käytän henkilökohtaisissa harjoituksissa säännöllisesti positiivista itsepuhelua lisäämään motivaatiota epäonnistumisten jälkeen.	1	2	3	4	5

63. Käytän säännöllisesti <u>itsepuhelua</u> tekniisten suoritusten apuna akatemiaharjoituksissa. (Esim. "Pidä pää ylhäällä!" tai "Rennosti"!)	1	2	3	4	5
64. Käytän säännöllisesti <u>itsepuhelua</u> tekniisten suoritusten apuna henkilökohtaisissa harjoituksissa tai kilpailuissa.	1	2	3	4	5



LAPIN
URHEILUAKATEMIA



	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei osaa sanoa
65. Olemme käyneet läpi tehokkaan <u>itsepuhelun periaatteita</u> akatemiaharjoituksissa.	1	2	3	4	5
66. Olemme käyneet läpi tehokkaan <u>itsepuhelun periaatteita</u> henkilökohtaisissa harjoituksissa	1	2	3	4	5
67. <u>Itsepuhelun</u> harjoittelu on ollut akatemiaharjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.	1	2	3	4	5
68. <u>Itsepuhelun</u> harjoittelu on ollut henkilökohtaisissa harjoituksissa yhtä suunnitelmallista kuin esim. fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.	1	2	3	4	5
69. Omien ajatusten kontrolloimisen ja tehokkaan <u>itsepuhelun</u> oppiminen ovat tärkeitä valmentautumistavoitteita.	1	2	3	4	5

Liite 2



LAPIN
URHEILUAKATEMIA



Hyvä Lapin urheilukatemia opiskelijan huoltaja,

Nimeni on Perttu. Olen valmennukseen erikoistunut valmistuva liikunnanohjaaja-opiskelija Rovaniemen ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyöni urheilupsykologian alalta. Kartoitan Lapin urheilukatemia urheilijoiden kokemuksia psykologisten taitojen kehittamisestä valmentautumisessaan. Kerään tiedot kyselylomakkeella, josta saatuja tietoja käytän tässä tutkimuksessa sekä tulevaisuudessa Pro gradu -tutkielmassa. Tietoja ei luovuteta muille. Tiedot kerätään Akatemia-valmennuksen yhteydessä toukokuun 2011 aikana.

Alle 18-vuotiailta urheilijoilta tarvitsen huoltajan suostumuksen kyselyyn osallistumiseen. Palautathan allekirjoitetun lapun seuraavalle Akatemia-harjoituskerralle.

Ystävällisin terveisin liikunnanohjaaja-opiskelija

Perttu Grönfors

0400 698 244

Opinnäytetyötä ohjaavat Rovaniemen ammattikorkeakoulun lehtorit

Jouko Lukkarila

Heikki Hannola

LTM

Terveystieteiden Lisensiaatti

Suostun, että lapseni osallistuu kyselyyn ☐

En suostu, että lapseni osallistuu kyselyyn ☐

Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys